Библиотечка «ЗОЖ»

ЗРИ В КОРЕНЬ

№ 6 (171), июнь 2017 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №6 (171), июнь 2017 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ЗРИ В КОРЕНЬ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2017
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2017

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Шеф-редактор Сергей КИФУРЯК
Редактор номера Владимир КИРИЛЛОВ
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Дизайнер-верстальщик Ольга ЯМПОЛЬСКАЯ
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото в номере Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 02.06.2017 г. Тираж 75 700 экз. Заказ №ТД-3221

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ПОД ЖЕСТКУЮ ГРЕБЕНКУ! 5
Стригущий лишай
И.Г. ШУЛЬГИНА

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
ПОСРЕДСТВОМ ГЛАЗА, А НЕ ГЛАЗОМ,
СМОТРЕТЬ НА МИР УМЕЕТ РАЗУМ 10
Глаукома
Л.П. ВОЛКОВА

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 17

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ
ГИМНАСТИКА «С ПРИЩУРОМ» 22
Миопия
О.А. НЕЧЕПУРЕНКО

ВСЁ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О КАНДИДОЗЕ ЛЕГКИХ 27
Когда не хватает воздуха
Т.В. СТЕПАНОВА

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
МИАЛГИЯ 32
Е.А. ТАРАСОВ
СУ-ДЖОК 35
А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
КЕРАТОМА 37
Н.Н. КОЗЛОВА

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СЛУЧАЙНАЯ НАХОДКА 38
Кисты яичников
С.Г. БАХЧИНЯН

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
ПРИНЦИП ДОМИНО 46
Метеочувствительность
Т.Е.НИКОЛЬСКАЯ

ВЗРОСЛЫМ О ДЕТЯХ
ГЕНИЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ 53
Кинезиотерапия для детей
Н.Л. БОГАЧКОВА

ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ
ТРЕТИЙ ВИТОК ВОКРУГ ЗЕМЛИ 61
Впереди – новые марафоны
И.Б. ВЛАСЮК

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
ГЕОРГИЙ МЕСТЕРГАЗИ:
«ВОЗРАСТ – НЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ» 67
Качество жизни
Г.М. МЕСТЕРГАЗИ

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
СЕКРЕТЫ, ХИТРОСТИ, ИЗЮМИНКИ 76

ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ
ТРЕВОГИ ВЫПУСКНИКОВ 79
Время ЕГЭ
Ю.Н. ДЖУММ

ИЗ НАСЛЕДИЯ ДЕДА-ЦЕЛИТЕЛЯ
ПУСТЬ ЛЕТО ПОДАРИТ ЗДОРОВЬЕ 82
На все случаи жизни
В.Ф. ВИХРОВ

ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ
ВРЕМЯ ИСПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ 86
Гармония семейных отношений
В.Ю. КАШИРИНА
СПАСИБО, ЧТО ТЫ У МЕНЯ ЕСТЬ 91
Н.В. ГОЛОВНЕВА

ЕДА – ЛЕКАРСТВО
КАК СПРАВИТЬСЯ С АВИТАМИНОЗОМ 93
Питательно и полезно
Т.И. БОРКУНОВА

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД
БОГАТЫЙ НА РАБОТУ МЕСЯЦ 98
Заботы садовода в июне
Т.Н. ЗАГУМЕННИКОВА

ЛИКБЕЗ
ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА 104
Порезы, ожоги, ушибы, укусы насекомых
Т.А. РУЖЕНЦОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 108
Е.А. РАХТЕЕНКО

ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ФАКТЫ
КАЛЕЙДОСКОП 115

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
СОБАЧЬЯ МЯТА 120
Будра плющевидная
А.Н. ЦИЦИЛИН

УЛЫБНИТЕСЬ!
ТРОИЦА 125
Г.В. ОСТАПЕНКО

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ, СПРАШИВАЙТЕ!

Стремительно пролетел май. На дворе – июнь, а это значит, что многие наши читатели отправились на свои дачные «фазенды» сражаться за урожай. Уехав на все лето, люди продолжают принимать выписанные врачами лекарства, иногда по 7-12 препаратов за раз. «Делать это категорически нельзя», – предупреждает главный врач Госпиталя для ветеранов войн №2 Департамента здравоохранения г. Москвы Г.М. Местергази. Обратите внимание на интервью с Григорием Михайловичем, которое мы публикуем на 67-75-й страницах журнала. «Давным-давно доказано, – говорит он, – что если человек одномоментно принимает более 4 препаратов, очень велик риск, что они принесут организму больше вреда, чем пользы». Думается, что и другие рекомендации опытнейшего специалиста будут интересны нашим читателям.

Летней тематике посвящены материалы «Под жесткую гребенку», где речь идет о стригущем лишае (стр. 5-9), «Богатый на работу месяц» – о заботах садоводов (стр. 98-103) и «Дорожная аптечка» – о первой помощи при порезах, ожогах, ушибах, укусах насекомых (стр. 104-107).

Большое внимание в этом номере мы уделили глаукоме, которой в нашей стране страдает более 1 миллиона человек. Этому коварнейшему недугу посвящены рубрики «Анатомия болезни», «Рецепты не стареют», «Движение – жизнь» (стр.10-26).

Советую обратить внимание на новый раздел «Согласно букве закона» (стр.108-114). Каждому из нас время от времени приходится сталкиваться с вопросами юридического характера, в которых человеку неискушенному разобраться самостоятельно бывает ой как не просто. Вот мы и решили чуть-чуть облегчить жизнь нашим читателям: начиная с этого номера, ваши вопросы читает и комментирует профессиональный юрист Е.А. Рахтеенко. Так что не стесняйтесь, спрашивайте! И, естественно, вопросы могут быть не только юридические, а любые. Мы всегда рады вашим письмам, будь то житейские истории или предложения. Только не забывайте вырезать, заполнять и вкладывать в конверт купон, дающий разрешение на публикацию (стр. 125-126).

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 10 июля 2017 г.

ПОД ЖЕСТКУЮ ГРЕБЕНКУ!

Стригущий лишай

Наступило лето, а вместе с ним – долгожданный дачный сезон. Деревни и садоводческие поселки вновь приняли десанты горожан с домашними питомцами, которые тоже рады природе и свободе.

У дерматологов в летние месяцы тоже жаркое время – традиционно увеличивается число пациентов с одинаковым диагнозом: стригущий лишай. Причем число заболевших с каждым годом растет, поскольку многие дачники предпочитают заниматься самолечением, отказываются от дезинфекции и не обследуют домашних животных у ветеринарных врачей.

Между тем стригущий лишай – заразная инфекционная болезнь. Ее возбудители – два вида микроскопических грибков, соответственно которым случаи заболевания стригущим лишаем называют трихофитией и микроспорией.

Заболевание передается человеку при непосредственном контакте от больных кошек и собак, например, при поглаживании, а также через поилки, подстилки, коврики, игрушки. На этих предметах остаются чешуйки, волоски, шерсть животных, в которой живут возбудители болезни. К слову, шерсть больных питомцев их хозяева могут переносить и на своей одежде.

Порой люди сами догадываются о причине недуга, так как у некоторых животных болезнь видна, что называется, невооруженным глазом, в народе даже бытуют выражения – «лишайная кошка», «лишайная собака».

Заразиться можно и от заболевшего человека. Споры грибков долгое время сохраняют жизнеспособность, оставаясь на расческах, щетках, диванах, постельном белье, автомобильных сиденьях, мягких игрушках и других предметах.

Рыжих недуг не «стрижет»

Первые признаки болезни – маленькие красные пятнышки, которые формируются вокруг волос на коже головы, реже – на

ресницах или бровях, а также на гладкой коже в основном на открытых участках.

Через несколько дней пятна бледнеют и покрываются чешуйками, а волосы становятся блеклыми, начинают ломаться на высоте нескольких миллиметров от поверхности кожи, образуя проплешины.

Другие признаки болезни – появление серых пятен на голове, в которых выпадают волосы. Порой облысевшие места кажутся покрытыми черными точками. Кожа напоминает щетку с короткими и жесткими ворсинками. Если провести по голове рукой, пораженные волосы так и остаются приглаженными. Отсюда и название – стригущий лишай.

У детей заболевание иногда протекает без выпадения волос, выглядит, как обильная перхоть, которая внезапно появилась у вполне здорового ребенка. При микроспории возможно развитие сильного воспаления и нагноения кожи, может подняться температура, увеличатся лимфатические узлы шеи. Наиболее тяжелая форма недуга – парша.

Для взрослых чаще характерно возникновение стригущего лишая в виде шелушащихся красных пятен на лице, руках, шее, реже на туловище. Дело в том, что к определенному возрасту в организме человека появляются особые аминокислоты, которые препятствуют размножению грибка в волосистой части головы.

А вот кожа одинаково поражается и у взрослых, и у детей. При трихофитии не исключен грибок ногтей, стоп или ладоней.

Очаги стригущего лишая могут чесаться, подчас очень сильно. Обычно на теле бывает 2-3 очага, но если человек принимает душ, купается в водоеме или просто обливается в жаркий денек из бочки – на даче без водных процедур не обойтись, – очагов становится больше.

Зато рыжеволосым повезло: эти люди микроспорией никогда не болеют, по крайней мере, такие случаи в медицине не описаны. Ученые полагают, это зависит от структуры их волос.

Диагноз зеленого света

Если вы заметили у вашего ребенка или у себя перечисленные симптомы, не медля, обратитесь к дерматологу или инфекционисту.

Без консультации специалиста и адекватного лечения болезнь может протекать очень долго, привести к весьма неприятным осложнениям, распространиться на других членов семьи.

Чтобы уточнить диагноз, дерматолог обязательно посмотрит пациента под лампой Вуда. Это особый прибор с ультрафиолетовым излучением, и если человек болен стригущим лишаем, споры начинают светиться ярко-зеленым светом. Для окончательного подтверждения диагноза врач может назначить микробиологический анализ волос и посев грибков.

После лечения пациента опять «просветят» лампой Вуда. И только когда человек полностью выздоровел, свечение прекращается.

Лечат стригущий лишай противогрибковыми средствами. При поражении волосистой части головы назначают таблетки гризеофульвин или тербинафин. Эти препараты, особенно гризеофульвин, не безобидны, имеют побочные эффекты, поэтому лечение лучше проводить под контролем врача. Не удивляйтесь, если во время приема лекарств вас попросят сдать кровь и мочу.

Когда высыпания располагаются на коже, используют противогрибковые мази, в частности, клотримазол, экзодерил, тербинафин и другие.

Наносите мазь на пораженные участки тела вечером, а утром смазывайте их 2,5%-м йодом в течение не менее чем 3 недель тоже под контролем врача.

Чтобы установить, насколько эффективны назначенные средства, доктор предложит сдать несколько повторных анализов, например, соскобы с кожи, пораженной лишаем. Если их результаты покажут, что грибки по-прежнему присутствуют в тканях кожи, будут назначены другие лекарства.

Обычно через две недели количество спор грибков на коже и в волосах заметно снижается. Полное их исчезновение происходит позднее. Но иногда, несмотря на активное лечение, выделение спор затягивается на несколько месяцев.

Когда аптека далеко

Я не случайно столь подробно рассказываю о методах лечения стригущего лишая, чтобы читатели знали – более быстрых и лег-

ких способов избавления от недуга, к сожалению, не существует. А поскольку организм человека не способен формировать иммунитет против грибков, вызывающих стригущий лишай, возможен рецидив заболевания.

Такое не исключено и при неправильном или не доведенном до конца лечении, когда в тканях кожи и в волосах остаются жизнеспособные споры грибков.

Часто, заметив у себя неприятные симптомы, люди начинают лечиться самостоятельно, благо народных рецептов от стригущего лишая немало. Однако это смазывает картину недуга, затрудняя постановку точного диагноза.

Проблема в том, что симптомы, характерные для стригущего лишая, возникают также при атопическом дерматите, красном плоском лишае, псориазе, очаговой алопеции, других кожных заболеваниях, которые требуют иного лечения. Но это может определить только врач.

А теперь – рецепт, как говорится, на экстренный случай, когда поблизости нет врача и аптеки. Полагаю, эти средства найдутся у каждого. Однако при первой же возможности обязательно наведайтесь к доктору.

Возьмите по 1 ст. ложке 5%-го йода, подсолнечного масла и настойки валерианы. Слейте все в одну бутылочку и хорошенько взболтайте. Смазывайте пораженные участки 3-4 раза в день.

Во время лечения старайтесь реже мыть голову, так как вода, повторяю, может размывать и разносить споры, увеличивая количество очагов поражения.

Конечно, предстоит заняться обработкой дома и предметов обихода. Первым делом замените у домашних питомцев подстилки и лежаки.

Обязательно гладьте после стирки постельные принадлежности, полотенца, одежду. Белье кипятите с мылом и содой, а расчески, щетки, мочалки, игрушки дезинфицируйте в 5%-м растворе хлорамина, выдерживая 2-3 часа.

Это важно, так как грибки весьма устойчивы ко многим условиям внешней среды, могут долго сохранять патогенность, оставаясь источником заражения.

Текущая и заключительная дезинфекция в доме проводится по рекомендации врача и специалиста санэпидстанции.

Чтобы в семье все были здоровы

Напоследок – несколько рекомендаций, которые помогут максимально снизить риск заражения.

- Следите за тем, чтобы заболевший член семьи использовал отдельное белье и полотенца.
- Всякий раз тщательно мойте с мылом руки после того, как прикоснулись к очагам на коже заболевшего или к его вещам.
- При нанесении мази надевайте одноразовые резиновые перчатки.
- Обязательно обратитесь к врачу, чтобы проверить, не являетесь ли вы и другие члены семьи носителями спор грибков, вызывающих стригущий лишай, даже если нет каких-либо симптомов болезни.

Обращаю внимание – инкубационный период при стригущем лишае продолжается от 12-14 дней до 4-6 недель!

Если у кого-то из ваших домашних в волосах или на коже обнаружат споры грибка (в особенности микроспории), будет рекомендовано профилактическое лечение.

Оно несложное, предусматривает мытье головы противогрибковым шампунем дважды в неделю в течение месяца. Это, например, шампуни, содержащие повидон-йод или кетоконазол 2%-й. Наносите их на 10-15 минут и затем смывайте.

И, конечно, не забудьте проверить у ветеринарного врача своих питомцев – кошек, собак, морских свинок, хомяков, кроликов, свиней.

Многие животные, зараженные микроспорией, могут не иметь явных признаков недуга и внешне выглядят совершенно здоровыми. Поэтому, подкармливая бездомных или бродячих кошек и собак, старайтесь к ним не прикасаться.

Инна ШУЛЬГИНА, врач-дерматолог,
кандидат медицинских наук.

ПОСРЕДСТВОМ ГЛАЗА, А НЕ ГЛАЗОМ, СМОТРЕТЬ НА МИР УМЕЕТ РАЗУМ

Глаукома

Глаукомой в нашей стране страдает более 1 миллиона человек. А в мире этот недуг диагностирован у 3% людей, и почти 7 миллионов из них ослепли на оба глаза. Мужчины подвержены этому заболеванию чаще (63%), чем женщины (37%). И еще несколько цифр: в возрасте 40-49 лет больных глаукомой всего 0,1%, а после 80 лет – 14,3%.

Доверие пациента обязывает

Не так давно ко мне на прием пришел в сопровождении сына пожилой мужчина. На вопрос: «Какие у него жалобы?» – ответил, что правый глаз совсем слепой, а левый видит, «как в трубу», сужено поле зрения и все, как в тумане.

Из истории болезни стало известно, что он смолоду страдает гипертонической болезнью. Впервые о проблемах с глазами узнал 10 лет назад, когда проходил реабилитацию в стационаре после второго инфаркта миокарда. Именно тогда ему сообщили о высоком внутриглазном давлении на правом глазу, но мужчина не придал этому никакого значения. Во-первых, из-за того, что было другое, более серьезное заболевание, а во-вторых, глаза его на тот момент никак не беспокоили: не было ни болей, ни мушек, ни покраснений, да и зрение оставалось хорошим.

А год назад глаза вдруг стали реагировать на яркий свет, причем день ото дня неприятные ощущения усиливались. И только тогда он решил обратиться к офтальмологу. При обследовании обнаружилось высокое давление в правом глазу – 40 мм рт.ст., в левом – 24 мм рт. ст., и назначено лечение – капли для снижения внутриглазного давления. К сожалению, узнав, что в состав капель входят бета-адреноблокаторы, пациент наотрез отказался их закапывать, испугавшись, что они могут навредить больному сердцу.

И только теперь, когда остался маленький лучик света в одном глазу, он пришел ко мне с вопросом: «Можно ли что-то исправить?» В связи с этим вспомнилась другая история, 10-летней давности. Интеллигентный мужчина 60 лет пришел на консультацию по поводу глаукомы. Диагноз ему поставили в другой клинике, там же было назначено лечение. Все рекомендации врача он тщательно выполнял, в результате глазное давление нормализовалось, но в какой-то момент развилась аллергия на лекарства, которые он закапывал: глаза стали воспаляться, краснеть. Мы справились с этой проблемой, подобрав другие препараты. До сих пор мужчина регулярно, 3-4 раза в год приходит на контрольный осмотр. Давление и поля зрения в пределах нормы, зрительный нерв не нарушен, острота зрения в очках – стопроцентная. И тем не менее каждый раз, когда он переступает порог кабинета, екает сердце: а не расцвела ли глаукома во всей своей красе?

К счастью, этот пациент безоговорочно доверяет своему доктору и выполняет все назначения. Доверие пациента ко многому обязывает! И бывает очень досадно, если, несмотря на усилия доктора, болезнь берет верх над нашими стараниями.

Триада Грефе

Глаукома... Это заболевание известно с древних времен. Название получила из-за цвета роговицы, который вследствие отека приобретает на терминальной стадии зеленовато-голубой оттенок. Эту болезнь сопровождают три основных признака, так называемая триада Грефе: повышенное внутриглазное давление (ВГД), сужение полей зрения и изменения диска зрительного нерва – постепенная его атрофия.

Встречается много разновидностей глаукомы, но наиболее распространена первичная открытоугольная форма (ПОУГ), которой страдает до 70% от общего количества больных.

Ее особенность – незаметное прогрессирование. Вот почему так часто болезнь диагностируется на поздних стадиях, когда восстановить зрение не представляется возможным.

Кроме ПОУГ, протекающей, как я уже сказала, незаметно, следует знать и о закрытоугольной глаукоме, которая может возникнуть внезапно, как острый приступ: глаз на ощупь становится твердым, болит, краснеет, зрение затуманивается, при взгляде на источник света видны радужные круги. Может отмечаться головная боль со стороны поврежденного глаза, сопровождающаяся тошнотой, рвотой, иногда болями в животе. В этом случае нужна срочная помощь для снижения ВГД и часто повышенного АД! До встречи с врачом полезны отвлекающие процедуры – горчичники на икры, горячие ножные ванны, мочегонное средство – диакарб. Если диагноз: «глаукома» подтвердится, необходимо срочно закапать в глаз пилокарпин.

Помните: если вовремя не снизить главное давление, может наступить гибель зрительного нерва и слепота.

Легче предупредить, чем лечить

В группу риска входят лица с отягощенной наследственностью, то есть кто-то из родных (родители, дедушки, бабушки) болел глаукомой. Чаще глаукома поражает близоруких, чем дальнозорких и лиц с эмметропией.

Существует мнение, что глаукома – это болезнь нарушения регуляции ВГД. А что влияет на регуляцию? Изменения в организме общего характера: сосудистые, эндокринные, иммунные, обменные, которые отражаются на гомеостазе (состояние внутренней среды организма). Часто пусковым моментом является стресс и сопровождающие его эмоции страха.

В настоящее время ученые склоняются к тому, что сначала происходят изменения в зрительном нерве, гибнут нервные волокна, сужается поле зрения. Это может случиться даже при нормальных цифрах тонометрического ВГД – от 16 до 26 мм рт. ст., измеренного методом Маклакова – 10-граммовыми грузиками. При измерении бесконтактным пневмотонометром эти цифры составляют 10-20 мм рт.ст.

Однако вопрос о нормальном ВГД для каждого пациента решается индивидуально, при этом обязательно ВГД сопоставля-

ется с артериальным давлением (АД). Если человек гипотоник и для него комфортное АД – 90/60 мм.рт.ст., то тонометрическое давление и в 22-24 мм рт.ст. может быть опасным для его глаза. Вместе с тем, высокое АД, как правило, сопровождается повышенным ВГД. Тем не менее некоторые из людей могут иметь высокое внутриглазное давление в течение многих лет, но болезнь у них не дает о себе знать, тогда как у других повреждение зрительных нервов может произойти даже при относительно низком давлении.

Перефразируя знаменитую фразу классика, можно сказать, что «все здоровые люди здоровы одинаково, а все больные страдают каждый по-своему». К сожалению, многие даже не знают, что у них развивается глаукома.

Хочу еще раз обратить внимание на то, что глаукома сопровождается гибелью зрительных нервных волокон, что проявляется сужением поля зрения, то есть того пространства, которое глаз может видеть при фиксации взора. Рядом с центром взора может пропадать видимость, образуются слепые пятна – скотомы. Это происходит незаметно, так как другой глаз здоров и компенсирует этот недостаток. Постепенно поле зрения сужается все больше и становится концентрическим, трубчатым, будто человек смотрит в трубу, но острота зрения при этом может по-прежнему оставаться стопроцентной. И только когда глаз ослепнет, человек обращает на это внимание. Но теперь, увы, сделать что-либо поздно. Наступила глаукомная атрофия зрительного нерва. Представьте себе засохшее дерево – восстановить его уже невозможно, сколько ни поливай, новым и цветущим оно не станет. Поэтому банальная, но, по сути, исключительно верная фраза – любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Диагностика

Для профилактики слепоты от глаукомы важна ее ранняя диагностика и своевременное лечение первых признаков болезни.

Необходимо плановое обследование у офтальмолога не реже 1 раза в год, особенно для лиц старше 50 лет. Для диагностики используются следующие методы:

- определение остроты зрения – проверка по таблице с расстояния 5 метров;
- офтальмотонометрия – измерение ВГД;
- биомикроскопия – осмотр глаза под микроскопом (на щелевой лампе);
- гониоскопия – осмотр угла передней камеры на щелевой лампе;
- офтальмоскопия – осмотр глаза, глазного дна через офтальмоскоп;
- периметрия – определение полей зрения.

Среди современных методов диагностики в последнее время успешно используются лазерная поляриметрия, оптическая когерентная томография (ОКТ), которые позволяют оценить состояние нервных волокон сетчатки и зрительного нерва и вовремя начать лечение.

Измеряем поле зрения

Как узнать свое поле зрения? Для этого у офтальмолога имеется специальный прибор – периметр. Однако ориентировочно свое поле зрения можно проверить и самостоятельно. Для этого надо сравнить границы поля зрения правого и левого глаза, и если обнаружится разница, следует срочно обращаться к офтальмологу, так как глаукома всегда начинается с одного глаза.

Для оценки своего поля зрения встаньте или сядьте перед стеной на расстоянии 1 метра от нее. Рукой закройте один глаз и зафиксируйте взгляд в точке на уровне глаза. Другую руку отведите в сторону на уровне глаза, и если вы ее видите боковым зрением, не отрывая взгляд от точки фиксации, то граница наружного поля зрения в норме. Сравните это с полем зрения другого глаза. Затем поднимите руку над головой и верхним полем зрения, не отрывая взгляд от точки фиксации наблюдайте, когда увидите пальцы при движении вытянутой руки книзу, идущей по дуге сверху-вперед- вниз, сравните с показателями другого глаза. Также следует проверить появление пальцев при движении руки снизу и со стороны носа. Вначале при глаукоме сужаются поля зрения со стороны виска, затем с верхне-носовой части.

Лечение

Теперь поговорим о лечении. Глаз – это часть мозга, вынесенная на периферию. Как сказал еще 200 лет назад поэт-философ Уильям Блэйк: «Посредством глаза, а не глазом смотреть на мир умеет разум». Актуальность этой мудрой мысли не утеряна до сих пор. Мы смотрим глазами, а видим мозгом – зрительный центр расположен в затылочных долях коры головного мозга.

Как верно подметил много веков назад Сократ: «Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу».

Течение глаукомы условно разделяют на четыре стадии: начальная, развитая, далеко зашедшая и терминальная. Различаются они по степени сужения полей зрения и выраженности повреждения диска зрительного нерва, видного при офтальмоскопии. В диагнозе отражается и уровень повышения ВГД. Начальная стадия может длиться от 1 до 5 лет.

Итак, лечение. Применяется как медикаментозная терапия, которая бывает успешной в 60% случаев, так и лазерное воздействие, эффективное в 50% случаев, и хирургическое лечение, помогающее больным в 80% случаев.

Первый этап – медикаментозное лечение. Для улучшения оттока и подавления продукции водянистой влаги назначаются глазные капли, которые врач подбирает индивидуально в ходе наблюдения за больным в течение 3 недель. Периодически лекарства надо менять, так как происходит привыкание к ним, а иногда возникает раздражение глаза от токсического действия консервантов, присутствующих в ряде препаратов.

Кроме глазных капель назначаются препараты для улучшения кровообращения глаз и обмена веществ. Если медикаментозное лечение не помогло или имеет место аллергия на лекарства, хочешь не хочешь, придется делать операцию. По-другому внутриглазное давление не снизить.

Это может быть лазерное устранение препятствий оттока жидкости из глаза или воздействие на железу (цилиарное тело), которая вырабатывает внутриглазную жидкость. Если и после это-

го давление по-прежнему остается высоким и болезнь прогрессирует, прибегают к другим хирургическим методам лечения.

В комплексном лечении глаукомы для улучшения мозгового и глазного кровообращения применяются как лекарственные, так и физиотерапевтические процедуры. Для восстановления кровотока через шейный отдел позвоночника эффективными могут быть лечение у остеопата, элементы мануальной терапии, массаж, рефлексотерапия. Полезна и лечебная физкультура.

Берегите свою зеницу ока

Страдающим глаукомой не следует долго находиться в темном помещении, так как в темноте расширяется зрачок и сдавливаются пути оттока водянистой влаги из глаза. Противопоказана тяжелая работа, равно как и работа в ночные смены. Не желательно посещение сауны, парной. Нельзя поднимать тяжести и длительно находиться в положении с низко наклоненной головой.

В рационе необходимо ограничить соль и жидкость. А вот продукты, обладающие мочегонным действием, такие как капуста, петрушка, укроп, хрен, шиповник, смородина, малина, земляника, рябина, черника, клюква, наоборот, полезны.

Здоровый образ жизни, правильное питание, умеренная физическая активность способствуют улучшению, стабилизации процесса, а в ряде случаев, особенно при начальной стадии глаукомы, и выздоровлению.

И последнее. Необходимо строго выполнять все назначения врача и правильно закапывать лекарства для снижения ВГД. Диспансерное наблюдение больных глаукомой с измерением ВГД проводится не реже 1 раза в 3 месяца. Будьте внимательны к себе и друг к другу. Берегите свою зеницу ока и помните слова царя Соломона: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце»! (Екклесиаст -11.7).

Любовь ВОЛКОВА,
врач-офтальмолог,
доктор медицинских наук.

Липовый цвет, мята, ромашка – друзья глаз

Поистине неоценимую помощь глазам оказывают овощи и продукты, в которых содержится витамин А. Это в первую очередь щавель, тот же зеленый лук, красные помидоры, желтая (зимняя) морковь, рябина, облепиха. Редька и петрушка в самых разных вариациях тоже улучшают зрение.

Многие пациенты, да и читатели «ЗОЖ», спрашивают меня об аптечных препаратах «Черника-форте», «Чернега», в которые входит черника. О ее целебных свойствах известно давно. В ягодах черники содержатся до 12% дубильных веществ, эфирное масло, рутин, органические кислоты, каротин, витамины С, В, пектиновые вещества, протеин. Используйте остатки заготовленных на зиму этих ценнейших ягод. Кстати, полезны и листья черники, в них содержится неомиртиллин, который понижает уровень сахара в крови, а значит, ставит заслон возникновению диабетической ретинопатии. Правда, черника вызывает атонию кишечника, так что будьте бдительны.

Заболевания органов зрения в той или иной степени связаны с повышением внутриглазного давления. Как не допустить этого? Оказывается, сие в наших силах: придерживайтесь молочно-растительной диеты, спите не меньше 8 часов в сутки, постарайтесь бывать на свежем воздухе до 16 часов, в этот период ультрафиолетовые лучи наиболее интенсивны. А нарушение зрения частенько бывает связано с недостатком ультрафиолета.

Не забывайте о продуктах, обладающих мочегонным действием, – тыкве, смородине, арбузах, шиповнике. Я противница разных таблеток, которые обычно называют «мочегонкой». Зачем глотать «химию», когда можно справиться натуральными средствами?

Выяснилось, что узкие платья, тугие воротнички, галстуки и пояса повышают внутриглазное давление. Так что проведите ревизию в платяных шкафах...

Теперь вот о чем. Мы живем во время «стрессов и страстей». И они не могут не сказываться на органах зрения. Сколько в

кладовой природы есть средств, оказывающих успокаивающее, общеукрепляющее действие! Ну вот, например, настой плодов калины, их заваривают как чай: 1 ст. ложку плодов калины залейте 1 стаканом кипятка и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день.

Или настой череды. Он ведь годится не только для ванн, надземная часть растения богата аскорбиновой кислотой, каротином, столь полезными для наших глаз. Купите в аптеке брикет череды, он легко разламывается на дольки по 7,5 г. Залейте одну дольку стаканом кипящей воды, дайте настояться 10-15 минут и принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день на протяжении месяца. Сделайте перерыв на месяц и в случае необходимости повторите курс.

Моя любимая, испытанная глазная трава – мята. Пусть всегда она будет на вашем столе, используйте ее в чае, салатах. А сок мяты, смешанный в соотношении 1:1:1 с медом и водой, советую закапывать в глаза по 2 капельки утром и вечером. Мята предотвращает кровоизлияния, снимает усталость глаз. Предотвратить отечность и покраснение век помогут примочки: 1 ст. ложку измельченных листьев мяты кипятить в 200 мл воды на слабом огне 5 минут. Настоять, процедить – примочки готовы.

Утром советую промывать глаза настоем цветков ромашки. Чтобы его приготовить, 2 ст. ложки сухих цветков залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. В профилактических целях полезно промывать глаза липовым цветом. Я заливаю 2 ч. ложки цветков липы стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю. Используйте этот настой, и вы забудете об усталости глаз, веки не будут отекать. Действенное средство против отеков век – измельченная свежая петрушка, наложенная на область век примерно на 5 минут. Процедуру лучше делать утром.

Такой же эффект оказывают примочки из крепкого холодного чая. Смочите в нем марлевые тампоны и положите на глаза на 10-15 минут.

В письмах читателей «ЗОЖ» есть вопросы о том, как избежать кровоизлияний в глаз. Они, как правило, происходят при повышении артериального давления, из-за того, что с возрастом ломкими становятся сосуды, в том числе и те, что находятся в глазах. Значит, надо постараться справиться с гипертонией, принимать назначенные врачом препараты. Простые советы – не наклоняйтесь резко, не поднимайте тяжести, включите в рацион пищу, богатую рутином и витамином С, которые укрепляют стенки сосудов. Своим больным я назначаю глицин.

И, конечно же, давайте глазам отдых. Смотрите на синее небо, белые облака. Появится зелень – любуйтесь лугами, уходящими за горизонт полями. Все это отлично тонизирует глаза.

Маргарита ЛЕБЕДЕВА,
врач-офтальмолог высшей категории.
«ЗОЖ» №9 за 2011 год.

«Предупреждение Плюс»: А этот рецепт Маргарита Лебедева привела в «ЗОЖ» №3 за 2010 год.

Людям, которые страдают глаукомой, я не рекомендую пить зеленый чай и тем более кофе. Избегайте физических и нервно-психических нагрузок, ограничьте прием жидкости, следите за работой желудочно-кишечного тракта. По поводу кофейного напитка из цикория: знаете, лучше не искушать судьбу и отказаться от него. Пейте некрепкий черный чай, морсы, соки. Наверняка из урожая прошлого года приготовили и яблочный, и черносмородиновый соки. И приведу рецепт из бабушкиного сундучка, который в определенной степени замедлит течение недуга.

Возьмите по 1 ст. ложке имбиря, корня солодки, цветков гречихи, травы пустырника и мелиссы. Тщательно перемешайте, 1,5 ст. ложки сбора залейте 300 мл кипятка. Поставьте на 1 час настаиваться, потом процедите. Принимайте по 0,5 стакана три раза в день после еды. Курс – месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

Зрение можно сохранить

Есть недуги, которыми можно переболеть и жить дальше. Как и прежде. А есть такие, что не только обрекают человека на постоянные муки, они меняют его характер, судьбу, заставляют страдать родных и близких. Глаукома, лидирующая среди глазных заболеваний, из этого «нехорошего» числа. Если ее не распознать вовремя и не начать лечение — ведет к слепоте.

Есть немало растений, понижающих глазное давление, улучшающих обмен веществ, – брусника, береза, рябина, череда, хвощ, зверобой, крапива, цветки календулы, лист ивы, очанка. Но когда речь идет о таком серьезном заболевании, как глаукома, заменить препараты, назначенные врачом, они не могут и будут хороши лишь как дополнение к основному лечению. Вот некоторые рецепты.

Возьмите 3 ч. ложки сухих цветков календулы, залейте 0,3 л кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и пейте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот же настой можно использовать для примочек.

А вот рецепт более сложный.

Смешайте по 1 части пижмы, спорыша, хвоща, череды, листьев березы и по 2 части подорожника и мать-и-мачехи. 2 ст. ложки смеси поместите в термос и залейте стаканом кипятка. Настаивайте ночь и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Очень хороши для глаз витаминные сборы, к примеру, из плодов шиповника и калины.

Для этого смешайте равное количество ягод и 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами горячей воды. На медленном огне кипятите 10 минут. Настаивайте час, процедите и пейте по 0,5 стакана трижды в день за полчаса до еды.

Ирина ВАРКЕНТИНА,
врач-офтальмолог первой категории.
«ЗОЖ» №21 за 2011 год.

Хрусталики прозрачные, глазное давление в норме

✉«Выписываю «ЗОЖ» с 2000 года. В газету пишу по поводу рецепта от глаукомы и катаракты, который был напечатан в № 4 за 2000 год. Больше он не повторялся, а метод очень эффективный. Я его применяю – помогает и мне, и моим знакомым. Вот и решила напомнить о нем читателям.

Свежее, желательно с темной скорлупой, яйцо от курицы с петухом положить на стол на два дня. Затем варить его на слабом огне 1 час. Остудить, аккуратно почистить, чтобы белок не повредить. Разрезать пополам, желток вынуть, а ямки заполнить цветочным медом. Оставить на сутки. Водичку слить в бутылочку, закапывать утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Хранить в холодильнике.

Но перед тем, как закапывать, подставьте ладони под кран и 40 раз бросайте воду в открытые глаза.

Я лечение, назначенное врачом, заменила этими каплями. Как только почувствую в глазах, будто песок насыпан, — сразу начинаю закапывать. Проходят усталость, напряжение, покраснение глаз. Сестра вылечилась этими каплями от аллергического конъюнктивита.

Я ежегодно проверяю зрение. В этом году окулист сказал, что хрусталики прозрачные, глазное давление хорошее. Когда врач узнал о моем лечении, сказал: «Ну и закапывайте. Только принимайте еще аскорутин (витамины) и трентал курсами». Что я и делала».

Т.Я. Васенко, Оренбургская обл.
«ЗОЖ» №9 за 2002 год.

ГИМНАСТИКА «С ПРИЩУРОМ»

Миопия

Миопия нередко соседствует с глаукомой и повышает риск развития последней в 2 раза при слабой близорукости, в 3 раза – при средней и в 14 – при тяжелой! А дистрофические изменения при таком дуэте суммируются. Неслучайно медики разработали лечебную физкультуру преимущественно для этих патологий. Упражнения и особенно массажные приемы эффективны при терапии обоих недугов.

Определение близорукости «миопия» возникло в древности из греческого понятия «щуриться» и связано с ухудшением способности глаз различать дальние предметы. Они видятся размытыми. Глазное яблоко из-за больших зрительных перегрузок, особенно при плохой освещенности, растягивается. Способность приспосабливаться к постоянному напряжению мышц при чтении, работе на близком расстоянии от компьютера или телевизора ослабевает. Усталые глаза невольно щурятся, стараясь рассмотреть нечеткое, размытое изображение и расплывчатые очертания удаленных предметов. И вот уже ребенок подносит буквально к носу игрушку или наклоняет голову к столу при рисовании. Начавшись в раннем детстве, лет в семь, миопия прогрессирует обычно до 25-летнего возраста. А усугубляют картину плохое кровоснабжение глаз при хронических заболеваниях вроде ревматизма, тонзиллита, ангины или проблем с зубами. Конечно, медицина не дремлет и противостоит близорукости с помощью очков, контактных линз, сдерживающих растяжение глаз склероукрепляющих операций и лазерной коррекции зрения. Но пока самым действенным способом профилактики и лечения неосложненной миопии служат физкультура и здоровый образ жизни, то есть участие самого больного в своем исцелении.

Специальные упражнения помогают укрепить и расслабить мышцы глаза, вернув зоркость, если дело не дошло до отслойки сетчатки и если близорукость не является врожденным пороком. Лечебная физкультура показана в любом возрасте, но особенно эффективна для детей. И чем более ранняя степень миопии за-

хвачена, тем успешнее будет лечение движением, то есть кинезиотерапия.

Остановить близорукость

Курс лечебной физкультуры при миопии обычно занимает 3 месяца. Начальная подготовка сводится к общему укреплению организма и активизации работы сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, а также улучшению осанки. Особое внимание уделяется освоению правильного дыхания. При выполнении упражнений работающие мышцы интенсивно поглощают кислород, поэтому во время выполнения комплекса нужно глубоко дышать. Существенное значение имеют общеразвивающие упражнения (особенно для мышц шеи и корпуса), а также укрепление свода стопы. Исходные положения — чаще лежа, разгрузив позвоночник, и в медленном темпе.

Большое внимание следует уделять специальным упражнениям для улучшения кровоснабжения тканей глаза, укрепления его мышц и свойств внешней оболочки – склеры. Сильные мышцы удерживают глаз от растяжения, помогают переносить большие нагрузки, регулируют кровообращение, поэтому не отказывайтесь от спортивных увлечений. Заключение о возможности занятий тем или иным видом спорта дает окулист.

Связанные с сотрясением прыжки, стрельба, акробатика, стойка на голове, поднятие тяжестей, длительный бег при близорукости исключены, поскольку ухудшают работу цилиарной (ресничной) мышцы. Эта мышца вокруг хрусталика помогает фокусировать зрение на ближних предметах.

Требующие большого напряжения волейбол, футбол и другие игры, при которых возможны столкновения и удары по голове, тоже противопоказаны. Предпочтение – плавание, ходьба, лыжи, но все в умеренном темпе (пульс 100-140 ударов в минуту). Они способствуют усилению кровотока в глазах и повышают работоспособность цилиарной мышцы.

При самостоятельных тренировках помните, что следует избегать упражнений с резкими движениями головой. Наклоны вперед лучше делать сидя на полу. Комплексы упражнений при

слабой степени близорукости (-0,5 – -3,0 диоптрий) и средней (-3,25 – -5,75 диоптрий) сходны, однако общую нагрузку каждый выбирает в зависимости от рекомендаций офтальмолога и самочувствия, облегчая или усложняя программу и амплитуду движений. Но даже при сильной близорукости -6,0 диоптрий и ниже, когда занятия спортом под запретом, нужна ежедневная утренняя зарядка по 8-10 минут с включением в комплекс специальных упражнений для тренировки наружных и внутренних мышц глаз.

Зарядка для наружных мышц

Регулярное выполнение упражнений для наружных мышц глаз поможет «затормозить» развитие миопии, улучшит кровообращение в их оболочках. В него входят движения вверх-вниз, наискосок, по и против часовой стрелки:

1. Поморгайте часто и сильно в течение минуты. Это естественный способ для увлажнения и смазки глаза.

2. В течение минуты смотрите вдаль. Таким образом тренируются мышцы, они становятся сильнее, привыкая к увеличенной нагрузке.

3. Переведите взгляд на кончик носа, сосчитав до 10, посмотрите вдаль и закройте глаза.

4. Крепко зажмуривайтесь и резко открывайте глаза, активируя кровоток. Выполнить 5-8 раз.

5. Легко похлопывая подушечками пальцев, массируйте брови, виски и под глазами в течение 3-5 минут. Завершите массаж, закрыв глаза на 1 минуту, чтобы мышцы отдохнули.

6. Очень полезен для профилактики и снижения зрительного утомления самомассаж глазных яблок. Слегка надавливая легкими вибрирующими движениями 30-50 раз в минуту, начинают сеанс с 10 секунд и доводят постепенно до 1 минуты. Действуют тремя пальцами, надавливая на верхнее веко закрытого глаза. Это упражнение убирает отечность вокруг глаз, способствуя нормализации тонуса организма и даже снимает головную боль.

Рекомендуется действовать очень нежно, чтобы не вызвать сердечной аритмии, потемнения и обратного эффекта в виде нарушения кровообращения в глазах.

7. Для тренировки цилиарной мышцы прикрепите на оконном стекле на уровне глаз кружочек из черной бумаги диаметром 2-3 см. Отойдя на расстояние 25 см, наметьте вдалеке за окном на этом же уровне какой-то объект. И без очков или в очках, если не видно, медленно переводите взгляд с метки на стекле на точку фиксации взгляда вдали и обратно. Начинайте упражнение с 3 минут, продлевая каждые 3 дня на 2-3 минуты, и доведите выполнение до 10 минут. Заниматься следует в светлое время суток.

Упрощенный вариант: подойдя к окну, посмотрите через стекло на отдаленный объект в течение 15-20 секунд, а затем переведите взгляд на наручные часы. Выполнить 6-8 раз

8. Для разминки глубоких мышц глаз и шеи представьте, что на кончике носа у вас кисточка, которой вы должны мысленно нарисовать на стене алфавит, а затем цифры от 1 до 9. Действуйте плавно, повторив это упражнение 2-3 раза. Потом закройте глаза на 1 минуту, а открыв, наверняка почувствуете заметное улучшение зрения.

9. Для тренировки всех групп глазных мышц весьма эффективно упражнение с воображаемым на стене циферблатом часов перед вами. Не поворачивая головы, быстро бросьте взгляд на любую цифру и вернитесь к центру. Повторяйте эту перемену от цифры к центру, пока не пройдете весь циферблат сначала по часовой стрелке, а затем против.

Каждое упражнение для глаз выполняют 5-8 раз, а вся тренировка занимает примерно 15-30 минут. Занимайтесь без очков и не забывайте дышать. Можно делать упражнения понемногу, но чаще. Используйте для этого рекламные паузы в любимой телепередаче, а также поездки в троллейбусе или маршрутке. И не останавливайтесь, заметив улучшение зрения благодаря физкультуре.

Упражнения для расслабления мышц

Если вам приходится ежедневно испытывать большие зрительные нагрузки, то очень актуальны будут расслабляющие десятиминутные паузы для мышц.

1. Зевните несколько раз и помассируйте челюсть.
2. Вращайте поочередно и вместе плечами вперед-назад.
3. Не моргая, сконцентрируйте взгляд на кончике носа на 15-20 секунд, затем закройте глаза и расслабьтесь.

4. Смотрите как можно дольше наверх, представляя, будто разглядываете середину лба. Затем закройте глаза и расслабьтесь. Варианты – не поворачивая головы, сосредоточьте взгляд на одном плече, потом – на другом.

5. Сфокусируйте внимание на зажатом в вытянутой руке карандаше, постепенно приближая его к носу.

6. Паузу можно закончить, неплотно прикрыв на несколько минут закрытые глаза ладонями, предварительно потерев их друг о друга.

Все эти упражнения стоит делать как можно чаще, особенно при работе за компьютером.

Правила хорошего зрения

Если вы позаботитесь о сбережении своих глаз, придерживаясь несложных правил, то разминетесь с миопией или по крайней мере приостановите потерю остроты зрения.

- Главное – хорошее освещение при работе, слишком яркий и тусклый свет вредны для глаз.
- При чтении расстояние от глаза до книги должно быть не меньше 30 см, при работе с монитором – 50-60 см.
- Незаметное изменение расстояния на несколько миллиметров при чтении на ходу, в транспорте или лежа, требует оптической перестройки и поэтому вредно.
- Каждые полчаса делайте перерыв в работе, закрыв глаза. Выполните несколько упражнений, посмотрев вверх-вниз, влево-вправо, поморгайте.
- Избегайте ультрафиолетового облучения, не сморите на солнце, чтобы не получить ожог. Особенно уязвимы в этом отношении дети. Пользуйтесь высококачественными солнцезащитными очками, а лучше – фотохромными линзами-хамелеонами. И тогда прищуривать глаза, разглядывая близлежащие предметы, не придется.

Оксана НЕЧЕПУРЕНКО,
врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук.

О КАНДИДОЗЕ ЛЕГКИХ

Когда не хватает воздуха

Лучше всего смысл этих слов поймут те люди, кто имеет проблемы с органами дыхательной системы. Кандидоз легких – один из таких недугов. Не очень распространенный, но коварный, трудноизлечимый, он в одинаковой степени поражает как взрослых, так и детей.

Тревожный звонок

Возбудители заболевания – грибы рода кандида. Они довольно распространены в природе, присутствуют в микрофлоре здорового человека и весьма безвредны, если их количество невелико, то есть не превышает допустимую норму. Как и большинство грибов, они питаются глюкозой, любят влагу, тепло и там, где созданы подобные условия, начинают стремительно размножаться.

Как правило, кандидозное поражение легких не возникает само по себе. Оно либо вторично – появляется после таких серьезных заболеваний, как пневмония, абсцесс, туберкулез, онкология, нарушения иммунной системы, либо идет в тандеме с ними.

А вот подстегнуть рост грибов могут многие факторы: это и сахарный диабет, и эндокринные расстройства, и хронические инфекционные процессы, и бесконтрольный прием лекарств... Особенно опасны те препараты, которые увеличивают сахар в крови и, так сказать, бьют по иммунитету: антибиотики, кортикостероиды, всевозможные гормоны... Сказать проще, кандидоз легких – это тревожный звонок, сигнал о том, что с организмом не все благополучно.

Чтобы не наломать дров

Выявить в легких эти самые грибы бывает не так-то просто. Недуг может протекать остро – с сильным, удушающим кашлем, кровохарканьем, дыхательной недостаточностью, но чаще ему

присуще затяжное, вялое течение с периодическими обострениями. В таком случае маскировка под банальную пневмонию вполне ему удается. Посудите сами: навязчивый сухой кашель (а иногда, в период приступа, с небольшим отхождением мокроты) одышка, боль в груди, слабость, обильное потоотделение, потеря аппетита, субфебрильная температура... Как тут заподозрить происки более опасного врага? Самостоятельно никак.

Более того, больные принимают решение пролечиться дома известными им антибиотиками, но это только ухудшает состояние. В патологический процесс зачастую втягивается также плевра, воспаление которой приводит к образованию большого количества жидкости в плевральной полости. Бывает и так, что грибковый процесс не ограничивается захватом одних только легких и распространяется дальше – на кожные покровы, брюшную полость, поражает глаза, почки...

Чтобы не наломать дров, диагноз должен быть точным. По одной только симптоматике, выявленным хрипам болезнь не определить. На начальных стадиях заболевания не слишком четкую картину легочного рисунка покажет и рентгенография. Поэтому вместе с ней необходимо провести и бронхоскопию, исследуя мокроту на наличие возбудителя. В таком случае грибам рода кандида уже не удастся быть незамеченными.

На поздних стадиях заболевания рентген обнаружит и плевральный выпот, и гнойные абсцессы, и очаги некроза на тканях легких... Очаги схожего типа могут выявиться и на бронхах. Если же исследовать кровь, анализ укажет на значительный лейкоцитоз, резкое повышение СОЭ...

По грибам – ингаляцией

Прежде чем приступить к лечению, необходимо провести посев мокроты на питательные среды. Делается это для того, чтобы определить чувствительность возбудителей к противогрибковым препаратам.

Наиболее действенным в плане борьбы с грибами рода кандида считается флуконазол, выпускающийся как в инъекциях, так и в капсулах. Угнетая деятельность ферментов грибов, он нару-

шает их рост и тем самым останавливает размножение. Дозировки препарата строго индивидуальны. Все зависит от стадии недуга, наличия сопутствующих заболеваний. При низкой чувствительности к нему кандид флуконазол можно заменить другими антимикотическими средствами, например, каспофунгином или итраконазолом.

Если же кандидоз легких сопровождается другими формами микоза, возникает необходимость в мерах дополнительной борьбы с патогенными грибами. Оружием против них выступят амфоглюкамин (его принимают по 200 тыс. Ед. 2 раза в сутки), микогептин (по 0,25 г 2 раза в день). Курс лечения данными препаратами, как правило, 10-14 дней.

Эффективны ингаляции с натриевой солью леворина и нистатина. Проводятся они при помощи домашнего небулайзера 1-3 раза в день по 15-20 минут. Раствор готовится непосредственно перед применением. Для этого 1 флакон препарата (дозировка – 200 тыс. Ед.) следует развести в 5 мл дистиллированной воды. Курс лечения – 10-14 дней.

Не менее важная часть лечения кандидоза легких отводится устранению кашля, повышению иммунитета, укреплению организма. Что касается антибиотиков, которые могут ослабить и без того некрепкий иммунитет, к ним следует прибегать лишь в том случае, если к кандидозу легких присоединилась вторичная бактериальная инфекция. Хороший эффект дает аптечный цитросепт.

Табу на сладости

Вопрос о правильном питании при том или ином заболевании встает всегда. Нельзя сказать, что при кандидозе легких диета будет какой-то особенной, но на некоторые моменты следует обратить внимание.

В первую очередь из рациона следует убрать продукты, которые провоцируют, подстегивают рост и размножение грибов. Исходя из этого, неполезными будут все сладости, имеющие высокое содержание глюкозы, включая мед, варенье, конфеты, сдобу. На время стоит отказаться и от цельного молока: лактоза, которая в нем содержится, является отличной средой для обитания грибко-

вых возбудителей. А вот кисломолочные продукты, такие как ряженка, кефир, несладкий йогурт, наоборот, очень полезны.

Чтобы поддержать ослабленный организм, повысить его сопротивляемость инфекциям, в рацион следует включать те продукты, которые содержат достаточное количество белка: нежирное мясо, рыбу, яйца, сыр, творог, гречку... А также побольше свежих овощей, зелени, фруктов (только не сладких).

У людей с серьезными заболеваниями легких, когда разрушается легочная ткань, вдвое повышается потребность в витамине С. Значит, надо делать упор на лук, капусту, болгарский перец, шпинат, плоды шиповника, черную смородину... Не следует злоупотреблять жирной, чрезмерно соленой, жареной пищей, а также консервантами. Желательно отказаться от алкоголя, крепкого кофе.

Сосновая пыльца к чаю

На помощь в борьбе с кандидозом легких приходит и природа-матушка. Правда, ее рецепты следует брать на вооружение не как основные, а лишь как дополнительные к традиционному медикаментозному лечению.

При заболевании верхних дыхательных путей хорошо зарекомендовали себя такие растения, как спорыш, подорожник, листья мать-и-мачехи, цветки липы, календулы, ромашки аптечной, плоды фенхеля, аниса, кориандра, обладающие противовоспалительным, отхаркивающим, рановаживляющим действием.

Смешайте в равных частях траву спорыша, плоды аниса, фенхеля, цветки липы, ромашки, листья подорожника и мать-и-мачехи. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте час (можно в термосе). Принимайте 3-4 раза в день по четверти стакана. Настой помогает справиться как с сухим, так и с влажным кашлем.

Сильным отхаркивающим действием обладает и корень солодки. Но из-за большого содержания сахара я рекомендую не сладкий сироп из корня этого растения, который продается в аптеке, а отвар. Для этого 1 ст. ложку измельченных сухих кор-

ней залейте 1 стаканом кипятка и подержите на малом огне 5-7 минут. Затем укутайте кастрюльку в полотенце и оставьте до тех пор, пока отвар не остынет. Процедив, принимайте по трети стакана трижды в день. Важное уточнение: отвар из корня солодки противопоказан гипертоникам при длительном приеме. Солодку можно добавить в состав сбора.

Мощным биостимулятором при всех легочных заболеваниях является пыльца сосны. Она содержит в себе порядка 30 микроэлементов! Ее можно купить в аптеке или собрать самим в период цветения хвойных деревьев. Как правило, это конец мая. С одного ведра собранных пушистых соцветий выходит где-то 1-1,5 стакана ценнейшего сырья.

Просеянную сквозь мелкое сито пыльцу рекомендую принимать в сухом виде – по 0,5 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой или чаем. Курс – один месяц, не больше, после чего обязательно нужно сделать перерыв как минимум на 10 дней. Возможно смешивать пыльцу с медом в соотношении 1:1.

Надувайте шарики!

В стадии выздоровления важны прогулки на свежем воздухе, посильные физические упражнения, будь то утренняя зарядка или несложная, радующая сердце работа на дачном участке. Тренировки важны не только для тела, но и для дыхания. Тренировать легкие можно на счет: раз, два – вдох, три, четыре – выдох. А можно, к примеру, надувать воздушные шарики. Это улучшит кровообращение, поможет избежать спаек в плевральной полости, избавит от одышки.

Чтобы грибы в легких не появились вновь, важно вовремя лечить хронические инфекционные заболевания, поддерживать иммунитет, не допускать других очагов кандидоза. При правильной своевременной терапии, а также большом желании быть здоровым прогноз при незапущенных формах кандидоза легких, к счастью, благоприятный.

Татьяна СТЕПАНОВА,
врач-терапевт высшей категории.

Болезнь Рота

Миалгия

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»! Давно выписываю ваш журнал, с удовольствием читаю, пользуюсь рецептами. Наиболее интересными делюсь со своими подругами. А недавно одной моей знакомой поставили диагноз: болезнь Рота. Никогда о таком не слышала. Может быть, ваши специалисты расскажут, что это за напасть такая и как ее лечить? Да, рот у моей знакомой совсем не болит».

З.Н. Волгина,
г. Ульяновск.

Эта патология, не имеющая никакого отношения к стоматологическим проблемам, весьма распространена в наши дни. Чаще всего она встречается у пожилых, хотя в последнее время от нее страдают люди среднего и даже молодого возраста.

120 лет назад заболевание почти одновременно описали российский лекарь В. К. Рот и немецкий врач М. Бернгардт, поэтому полное его название болезнь Рота – Бернгардта.

Проявляется недуг онемением, жжением, покалыванием, болью наружной поверхности бедра. В начальной стадии эти неприятные ощущения мало беспокоят пациентов, и они, как правило, не обращаются к врачу. Затем симптомы усиливаются, боль становится постоянной, усугубляющейся даже от соприкосновения пораженного участка с одеждой.

Причины возникновения этой болезни следующие. Невралгия наружного кожного нерва бедра, так называемая *миалгия*, может быть результатом нарушений обмена веществ (особенно при *подагре* и *ожирении*), *остеохондроза поясничного отдела позвоночника*, воспалительного процесса, например, *аппендицита* или воспаления *сигмовидной кишки (сигмоидит)*, последствием перенесенных травм спины. Довольно часто к развитию болезни ведут малоподвижный образ жизни и привычка постоянно носить тесное нижнее белье, тугие пояса и бандажи.

Лечение

В остром периоде назначаются анальгетики, *противовоспалительные* препараты (ибупрофен, метиндол, индометацин, реопирин, диклофенак), *сосудорасширяющие* (но-шпа, папаверин) и *противоотечные* (диакарб, фонурит).

Внутримышечные инъекции витамина B_{12} в течение 20 дней.

При необходимости проводят ультрафиолетовое облучение, *новокаиновые* или *гидрокортизоновые блокады,* иглорефлексотерапию.

Хороший результат дает **апитерапия** (12-15 сеансов ужаления пчелами в область крестца, края подвздошной кости и по ходу пораженного нерва).

Неплохой эффект дает водолечение в виде сидячих простых или **шалфейных** ванн, которые следует проводить при температуре 36-38 градусов по 15-20 минут через день. Курс – 20 процедур.

300 г сухих листьев шалфея и березы прокипятить в течение 5 минут в 2 л воды, настоять 1 час, затем вылить в ванну с водой.

Или:

размешать в воде 50 мл сгущенного концентрата шалфея.

Лечебная физкультура

Если нет резко выраженной боли, можно выполнять несложные упражнения:

1. Лежа на спине, поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах, скользя пятками по коврику. Коленные суставы при этом необходимо разгибать полностью. Выполнять 8-10 раз.

2. Поверните ноги внутрь и вернитесь в исходную позицию. Повторить 8 раз.

3. Положите руки на пояс. Разведите ноги в стороны и, скользя пятками по полу, вернитесь в исходное положение. Сделать 8 раз.

4. Лягте на живот. Руки положите на лонное сочленение, пальцы сожмите в замок. Затем поднимите голову и плечи и удерживайте их в таком положении 2 секунды. Потом вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 6 раз.

Не прогибайтесь слишком резко при выполнении этого упражнения!

5. Лежа на животе и держа руки сцепленными на ягодицах в замок, начинайте поочередно поднимать выпрямленные ноги. Выполнить 6 раз.

6. Также лежа на животе, приподнимите верхнюю часть туловища и сделайте несколько плавательных движений руками, разводя их в стороны. Повторите 6 раз.

7. Лягте на здоровый бок, положите голову на согнутую в локте руку и поднимите больную ногу вверх, затем опустите ее, расслабьте мышцы. Проделать 8 раз.

Все упражнения делайте плавно и не торопясь. Если почувствуете сильную боль, немедленно прекратите их выполнение.

Народная медицина

Рецепт № 1

На больные участки можно ставить **медовые компрессы**.

Смешайте 1 ст. ложку натертого хрена с 2 ст. ложками меда, тщательно перемешайте. Держать компресс не более 8-10 часов.

Рецепт № 2

На ночь неплохо делать **компрессы из редьки с хреном**.

Смешайте по 200 г натертых на терке корней хрена и редьки, добавьте по 1 ст. ложке поваренной соли и 9%-го пищевого уксуса. Нанесите часть полученного состав на кусок плотной и гигроскопичной ткани (например фланель) и приложите к больному месту. Сверху – компрессную бумагу (или кусок клеенки), на нее – вату (можно в несколько слоев) и плотно забинтуйте, но так, чтобы не пережать кровоток и можно было двигаться. Держать до появления заметного жжения.

Процедуры следует проводить ежедневно в течение 7-10 дней. При необходимости курс можно повторить, но не ранее чем через неделю.

Компрессы нельзя ставить больным, страдающим дерматитами или фурункулезом. При возникновении кожных раздражений или аллергических высыпаний следует их немедленно отменить.

Евгений ТАРАСОВ,
врач-терапевт.

Попасть в точку

Су-джок

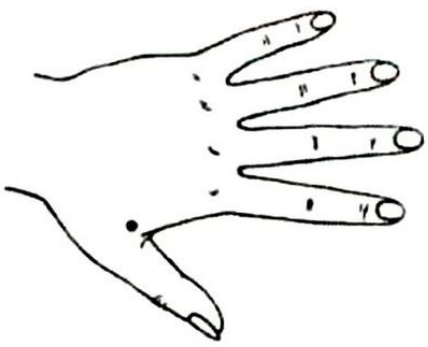
✉ «Уважаемая редакция, расскажите, пожалуйста, о точках, помогающих снимать зубную и головную боль. Я аллергик со стажем и практически никаких лекарств принимать не могу. Но знаю, что есть такая методика – су-джок, которая не имеет побочных эффектов».

Елена Пряхина, г. Коломна.

Вы правы, Елена, применение су-джок терапии действительно дает быстрое облегчение состояния, не вызывая негативных последствий. Метод этот был изобретен в прошлом веке профессором из Южной Кореи Пак Чже Ву и буквально означает «кисть-ступня». На наших конечностях расположено большое количество рецепторных точек, соответствующих частям тела, воздействие на которые стимулирует больной орган. Надавливать на конкретную точку можно палочками, семенами растений, магнитами или просто карандашом, главное – не повредить кожу.

Каждый практикующий врач достаточно часто сталкивался с жалобами пациентов на головные боли. Они могут быть кратковременными и длительными, острыми и хроническими, разными по интенсивности, могут сопровождать месячный цикл у женщин и изменения погоды у пациентов обоих полов. Характеристик головных болей много, еще больше существует методов их лечения.

Точка **хэ-гу** находится в середине «перепонки» между большим и указательным пальцами. Если прижать большой палец



к указательному, то между ними на тыльной стороне ладони появится холмик. Его вершина и есть точка хэ-гу. А теперь отведите большой палец в сторону и нажмите на эту точку сверху и снизу одновременно двумя пальцами другой руки. Легкий болезненный эффект говорит о том, что вы «попали в точку». Кстати, она парная и есть на обеих руках.

Начинайте надавливать, постепенно увеличивая силу воздействия на точку, доведя до сильного, а потом постепенно снижайте интенсивность давления.

Упражнение помогает снять боль: *головную, в горле, ушах, глазах, облегчить состояние при месячных, понизить температуру тела при простуде, улучшить общее состояние организма при хронической усталости, а также облегчить отхождение мокроты при сухом кашле.*

Я люблю использовать эту точку во время стоматологических манипуляций. Если потренироваться и научиться нажимать сразу на две точки на обеих руках во время лечения зубов, то можно обойтись без «заморозки».

И еще об одном способе хочу рассказать. Точка **шао-шан** тоже симметричная. Она находится на дистальной фаланге большого пальца, в 2-3 мм от угла ногтя.

Ко мне обратилась 64-летняя женщина, которая страдала жесточайшими головными болями более 20 лет. Я порекомендовал воздействовать на эту точку следующим образом:

нащупав на фаланге левой руки искомую точку, прилепить к ней пластырем гречишное зерно (имеющее, как известно, острые грани). Продолжительность процедуры – три часа.

Уже на третий день у женщины практически полностью исчезли головные боли. Курс продолжили еще 7 дней. Замечу, что зерна мы меняли каждый сеанс и использовали только «живые»,

которые не подвергались температурному воздействию, то есть необжаренные.

Стимулирование этой точки помогает также при *кашле, ларингите, фарингите, судорогах пальцев, ознобе, ангине.*

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
апифитотерапевт.

Новообразования, но доброкачественные

Кератома

✉ «Расскажите, пожалуйста, на страницах журнала о кератомах: почему они образуются, насколько опасны и существуют ли какие-то методы лечения кроме хирургического вмешательства?»

Галина Денисова,
Московская обл.,
г. Кричев.

В кератомах нет ничего страшного. Эти новообразования – всегда доброкачественные. Почему они образуются? Потому что с возрастом обмен веществ в коже изменяется, происходит, увы, ее старение, одним из признаков которого наряду с морщинами и являются кератомы. Ни лекарственные препараты, ни мази, ни витамины избавить от них не могут, а, наоборот, могут простимулировать их рост.

Что касается оперативного вмешательства. Если кератома не доставляет вам никаких неприятных ощущений, то и не трогайте ее. Если же она начала бурно расти или расположена на видном месте, можно быстро и безболезненно ее удалить с помощью криодеструкции, жидкого азота, лазеро- или радиоволновой деструкции.

Наталья КОЗЛОВА,
врач-дерматолог,
кандидат медицинских наук.

СЛУЧАЙНАЯ НАХОДКА

Кисты яичников

Нередко, когда молодым женщинам ставят диагноз «киста яичника», им кажется, что жизнь на этом закончилась, и родить здорового ребенка уже не получится. К счастью, это не так. Несмотря на то, что киста – это довольно частая, но, как правило, «случайная находка», она вполне поддается лечению. И главное тут – не упустить время.

В переводе с греческого языка слово «киста» означает «пузырь». В нашем случае это полость с жидкостью, лоцирующаяся либо на поверхности, либо в самой структуре яичника. То есть это новообразование, имеющее доброкачественный характер.

Факторов, способствующих формированию кист, много, но можно выделить основные:

- Нарушения гормонального фона (связанные с ожирением, эндокринной патологией, неадекватным приемом гормональных препаратов).
- Раннее менархе (первая менструация).
- Аборты в анамнезе.
- Хронические воспаления органов малого таза.
- Генетическая предрасположенность.

Само по себе понятие «киста яичника» объединяет целый ряд опухолевидных образований с различным строением, течением и главное – подходом к лечению. В связи с этим выделяют: фолликулярные, желтого тела, дермоидные, параовариальные, эндометриоидные и муцинозные кисты.

Фолликулярная киста (функциональная) – самая распространенная разновидность, к ним обычно относятся 7 из 10 кист яичников. Причинами развития этой патологии являются гормональные нарушения и перенесенные воспаления придатков матки. Механизм возникновения следующий: если в доминантном фолликуле по каким-то причинам не произошла овуляция, то

фолликул не разрывается, и выхода яйцеклетки не происходит. Таким образом, продолжается дальнейший рост фолликула за счет увеличения количества жидкости, и на месте доминантного фолликула формируется киста. Как правило, эти кисты имеют бессимптомное течение.

К счастью, большинство таких кист яичников не требуют лечения и проходят самостоятельно в течение 1-2 циклов. Однако женщина все это время должна находиться под наблюдением гинеколога, чтобы в дальнейшем исключить возможность возникновения осложнений: некроз ткани яичника, разрыв кисты с клиникой острого живота (подробнее об этом мы поговорим чуть позже). Если все же регресса кисты не произошло, то данная ситуация будет считаться патологической и потребует соответствующего лечения.

В нормальном цикле после состоявшейся овуляции на месте доминантного фолликула образуется желтое тело, которое продуцирует гормоны, сохраняющие и поддерживающие беременность. Если беременность не наступила, желтое тело подвергается регрессу и исчезает. При нарушениях гормонального статуса происходит сбой, и в этом механизме в полости желтого тела накапливается жидкость, что приводит к формированию **кисты желтого тела**. Эта киста тоже функциональная, а значит, в большинстве случаев протекает бессимптомно и исчезает в течение 1-3 циклов. Но, как ни печально, приходится сталкиваться и с осложнениями, самым грозным из которых является разрыв яичника с кровотечением и симптомами острого живота.

Дермоидные кисты относят к врожденной патологии, это тератомы, сформировавшиеся из эмбриональных зачатков. В них можно обнаружить закапсулированные зубы, волосы, фрагменты костей, жир, погруженные в жидкость. Эти кисты растут медленно, но постоянно, а по достижении больших размеров начинают давить на окружающие органы, вызывая болевые ощущения в области поясницы и внизу живота. Осложнениями могут стать перекручивание ножки кисты, нагноение и крайне редко – малигнизация (озлокачествление).

Эндометриоидные, или **шоколадные,** кисты образуются из клеток эндометрия, попавших из полости матки и разросшихся в яичниках. Они имеют небольшие размеры, растут с каждым менструальным циклом. Шоколадные кисты содержат густую жидкость темно-коричневого цвета, видимо, отсюда и название.

Муцинозные кисты – чаще это многокамерное образование, содержащее густую слизь (муцин), которое продуцирует внутренняя оболочка кисты. Как и эндометриоидные кисты, имеют высокий риск малигнизации, следовательно, требуют хирургического лечения.

Параовариальные кисты – это полые образования, локализующиеся между листками широкой связки матки, чаще однокамерные, односторонние, правильной округлой формы и имеют серозное содержимое. После достижения больших размеров заявляют о себе болевым синдромом.

Важно знать: своевременное и адекватное обследование и лечение пациенток с кистами яичников позволяют избежать осложнений и малигнизации образований.

Методы диагностики кист яичников:

Гинекологический осмотр для выявления патологического образования в области яичников.

Ультразвуковая диагностика – наиболее достоверный метод.

Диагностическая лапароскопия. В данном случае у доктора есть возможность произвести удаление кисты с последующим гистологическим исследованием.

Определение онкомаркера СА-125 в крови.

Повышение этого показателя в менопаузе всегда указывает на малигнизацию кисты. А в репродуктивном возрасте может свидетельствовать о воспалении придатков, эндометриозе и некоторых видах кист яичников. Следовательно, необходимо провести дифференциальную диагностику.

КТ или МРТ. Эти методы позволяют определить расположение, размеры, структуру и содержимое полости.

Проведение теста на беременность проводится для исключения внематочной беременности.

Исследование гормонального статуса, так как часто именно его нарушения могут приводить к образованию кист яичников.

ПЦР метод – для исключения инфекционного агента.

Общий анализ крови и мочи, чтобы выявить кровопотери и воспаления.

Осложнения

Если ваш доктор рекомендует оперативное вмешательство, то, значит, существует высокий риск возникновения осложнений, так как:

- любая киста (кроме функциональной) может переродиться в злокачественную опухоль;
- перекрут ножки кисты чреват нарушением кровообращения и может закончиться перитонитом;
- возможно нагноение кисты с последующим разрывом ее капсулы.

Поэтому вы теперь понимаете, насколько важно вовремя выявить ту или иную патологию, не дожидаясь наступления крайней ситуации, когда пациентке может потребоваться немедленная госпитализация с хирургическим вмешательством. Чаще всего это бывают полостные операции, в то время как плановое хирургическое лечение обычно проводится лапароскопическим (щадящим) методом.

Лечение

Тактика лечения кисты яичника зависит от характера самого образования, возраста женщины, необходимости сохранения репродуктивной функции, выраженности клинических проявлений и риска перерождения в злокачественную опухоль.

Напомню, что функциональные кисты, если они имеют неосложненное течение, могут пройти без лечения, это так называ-

емая выжидательная тактика. В некоторых случаях применяется консервативная терапия с использованием монофазных или двухфазных оральных контрацептивов в течение 3 месяцев, а также витаминов А, B_1, B_6, Е, С, К. При воспалении придатков назначаются противовоспалительные препараты.

В особо упорных ситуациях, когда консервативное лечение не увенчалось успехом, возникли осложнения, увеличились размеры кисты, пациенткам в плановом порядке назначается проведение хирургического вмешательства с дальнейшим гистологическим исследованием.

Что же касается дермоидных, муцинозных, эндометриоидных и параовариальных кист, то все они подлежат удалению хирургическим путем.

Самым оптимальным в настоящее время считается метод лапароскопии, который позволяет сохранить детородные органы женщины. Техника иссечения дает возможность провести удаление кисты, не затрагивая здоровых тканей яичников. Важно отметить, что лапароскопия назначается только в случае доброкачественного характера опухоли.

Я неспроста так подробно остановилась на этой теме, так как на приеме мне приходится подолгу рассказывать каждой пациентке о предстоящей операции, степени риска и прогнозе на будущее.

Существует несколько типов операций по удалению кисты яичника:

- Кистэктомия – удаление кисты с сохранением здоровой ткани яичника. В данном случае капсула кисты тщательно вылущивается. После восстановления орган продолжает нормально функционировать.
- Клиновидная резекция яичника – иссечение кисты с окружающей тканью.
- Удаление яичника (иногда вместе с маточной трубой).
- Биопсия ткани яичника (при подозрении на рак).

Как правило, послеоперационный период проходит легко и не требует специального лечения, женщины быстро восстанав-

ливаются и возвращаются к нормальной жизни. Единственное условие – ограничить физические нагрузки в течение 3-4 недель после операции.

В некоторых случаях врач может прописать прием оральных контрацептивов сроком на 1-2 месяца после операции. В это время следует уделить особое внимание диете и здоровому образу жизни.

Беременность

После удаления кисты возможны и нормальная беременность, и роды! Если речь идет о функциональной кисте яичника, то она, как правило, не влияет на зачатие и вынашивание плода. Даже если она была обнаружена на ранних сроках, нет причин для беспокойства. Такие кисты самостоятельно исчезают до 17-20-й недели беременности.

Но бывают ситуации, когда женщины знают о наличии у них кистозных образований и носят в себе эту бомбу замедленного действия, не решаясь на лечение. Поймите, что насильно вас никто не положит на операционный стол, но время будет упущено. Поэтому посоветуйтесь со своим гинекологом, изучите возможные варианты течения болезни, проведите все необходимые обследования и примите решение о методе лечения. Несмотря на то, что операции по удалению кист порой проводят и во время беременности, на больших сроках доктор уже не сможет воспользоваться всем арсеналом медицинских манипуляций. Поэтому, чем раньше вы избавитесь от «случайной находки», тем положительнее будет прогноз для вас и будущего малыша.

«Предупреждение Плюс»: Когда материал уже был полностью готов к публикации, мы получили письмо от читательницы из Сыктывкара (она попросила не называть ее имени). Врачи диагностировали у 81-летней женщины кисту левого яичника. К сожалению, никаких подробностей о качестве и составе новооб-

разования читательница не указала. Ее беспокоит одно: может ли киста переродиться в злокачественную опухоль? Как вы уже поняли из предыдущих глав, киста кисте рознь. Поэтому вопрос по каждому случаю решается сугубо индивидуально.

В менопаузальном периоде

Формирование кистозных опухолей у женщин в климактерии не редкость и связано оно с гормональными нарушениями, причиной которых является снижение активности придатков. В большинстве своем это доброкачественные образования, но, к сожалению, велика вероятность их озлокачествления. Поэтому все женщины после 50 лет с новообразованиями в яичниках требуют особого внимания и онконастороженности со стороны доктора.

Функциональные кисты яичников в менопаузальном периоде образоваться не могут, так как после наступления климакса рост и созревание яйцеклеток прекращается. Происходит инволюция органов репродуктивной системы.

Развитию кист яичника доброкачественного или злокачественного характера способствуют следующие факторы:

- Раннее наступление менопаузы
- Возраст 50 лет и старше
- Нарушение функции придатков
- Миома матки
- Частые воспалительные заболевания органов малого таза
- Постменопаузальные кровотечения.

Прежде чем определиться с методом лечения (консервативное или хирургическое), врач должен назначить анализы, включающие онкомаркер СА-125 и гормоны, при необходимости МРТ и КТ.

Иногда для постановки диагноза требуется выполнение лапароскопии. После оперативного удаления кисты производится гистологический анализ содержимого капсулы.

Лечение кист яичников в менопаузу принципиально иное, нежели в детородном возрасте. В период климакса женщинам не всегда показана консервативная терапия гормональными препаратами, и тогда назначается операция. Хирургическое вмешательство бывает оправданно и по той причине, что во время климакса у женщин возрастает риск малигнизации кистозных образований. После наступления менопаузы репродуктивная функция уже не требуется, поэтому кистозное тело часто удаляется вместе с придатками. Иногда объем оперативного вмешательства бывает расширен, чтобы исключить развитие рака в органах малого таза. Подобные методы нередко используются с профилактической целью. Определиться с методом лечения, объемом и доступом оперативного лечения помогают такие факторы:

- размеры новообразования и его разновидность;
- состояние здоровья женщины;
- вероятность появления осложнений.

Я перечислила возможные ситуации лечения, но хочу вас успокоить, что не все кистозные образования придатков в менопаузальный период нуждаются в удалении. Если кисты имеют небольшие размеры и не склонны к осложнениям или малигнизации, лечение может вовсе не потребоваться.

Каждая женщина должна помнить, что после начала менопаузы существенно повышается риск развития злокачественных образований в придатках. Поэтому необходимо хотя бы раз в год посещать гинеколога. Если обнаружено какое-либо кистозное тело, врачи наблюдают за ним в динамике, чтобы своевременно выявить наличие признаков рака.

Софья БАХЧИНЯН,
врач-гинеколог.

ПРИНЦИП ДОМИНО

Метеочувствительность

Погода – это такая тема, на которую можно говорить до бесконечности: восторгаться, сетовать, негодовать... Да, и такое бывает, когда человек резко реагирует на перепады температуры, атмосферного давления. Порой даже Гидрометцентр не в силах предсказать, каких сюрпризов нам ожидать от природы. Вспомните, как все начиналось еще в апреле: солнышко светит, листочки распускаются, тепло. А ведь предупреждали синоптики, что весна будет поздней. Ошиблись, решили мы, как вдруг все переменилось: резко похолодало, небо все чаще стали заволакивать свинцовые тучи, из которых полетели хлопья снега. И тут вспоминается анекдот: возвращается афроамериканец к себе на родину из России и рассказывает своим соплеменникам про две зимы. Зеленая еще ничего, говорит, а вот белая...

Да, капризы природы ухудшают самочувствие даже у молодых и практически здоровых, а что же говорить про людей с сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями? Вспомните, как привык реагировать наш организм на повышение атмосферного давления? Именно при таких просто сумасшедших перепадах от оттепели до морозов чаще всего и возникают самые большие неприятности – инсульты и инфаркты.

И тем не менее будем помнить, что «у природы нет плохой погоды», а есть только природные катаклизмы. Но и им мы так просто не сдадимся, а закалим свой организм, укрепим сосуды и проживем долгую и счастливую жизнь в гармонии с собой и окружающим миром.

Начнем с *гипертонии*. Что следует предпринять в случае резкого повышения давления? Конечно же, вызвать «скорую помощь». Правда, она не всегда приезжает быстро и вовсе не по вине медиков. На этот случай каждый гипертоник должен иметь свой препарат, назначенный лечащим врачом.

Также в экстренных случаях можно воспользоваться сбором трав, который окажет одновременно гипотензивное, спазмолитическое, седативное и мочегонное действие. Позаботиться об

ингредиентах нужно загодя, не дожидаясь, когда «прихватит». Все компоненты, которые я перечислю ниже, можно купить в аптеке. Но в летнюю пору вы можете собрать сырье сами, совместив приятное с полезным. Одно условие: растения надо собирать вдали от дорог и промышленных районов.

Сбор №1

Таволга вязолистная – 3 части
Подорожник большой (лист) – 2 части
Хвощ полевой – 3 части
Пустырник сердечный – 3 части

Сбор №2

Чабрец, тимьян ползучий – 2 части
Таволга вязолистная – 3 части
Череда трехраздельная – 2 части
Тмин обыкновенный (семена) – 2 части

Сбор №3

Таволга вязолистная – 3 части
Хмель обыкновенный (шишки) – 3 части
Череда трехраздельная – 2 части
Подорожник большой (лист) – 3 части

При *резком повышении артериального давления*:

2 ст. ложки сбора заварить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30-40 минут, процедить. Выпить 0,5 стакана настоя, лечь повыше, подложив под голову 2-3 подушки, а к стопам ног – горячую грелку. Через 20-25 минут выпить остальной настой и продолжать лежать с горячей грелкой в ногах.

Как правило, в течение часа давление существенно снижается.

Комплексный подход

Мы рассмотрели сейчас, так сказать, скоропомощную ситуацию, когда вследствие неблагоприятных внешних факторов резко подскакивает давление. Но можно избежать таких моментов, если заниматься профилактикой гипертонических кризов.

Поскольку одним из главных факторов, провоцирующих развитие гипертонической болезни, является *нервная перегрузка* (стресс, бессонница), обязательно включим в сбор травы успокаивающего действия.

Немаловажную роль играет зашлакованность кровеносных сосудов. Стало быть, необходимо взять компоненты с *противосклеротическим* действием, а также *растворяющие кровяные сгустки*, – гемолитики.

Избыточный вес зачастую идет рука об руку с гипертонией, поэтому добавим в сбор травы, *улучшающие обмен веществ*.

Известно, что функциональная почечная недостаточность может существенно усугубить течение гипертонической болезни, следовательно, включим компоненты, *улучшающие функцию почек*.

И, конечно же, в сборе должны присутствовать травы, *улучшающие работу сердца*, поскольку при повышенном давлении оно работает с перегрузками.

Надо сказать, что, стоит одному из перечисленных симптомов проявиться, и тут же следом наваливаются другие, запуская цепную реакцию, как в принципе домино. Так, на почве гипертонии зачастую бывает нарушен отток крови из нижних конечностей, а это ведет к развитию варикозного расширения вен и тромбофлебита. По этой причине добавим в сбор травы, *улучшающие венозный отток* и *растворяющие кровяные сгустки*.

Но и этого недостаточно, необходимо *укрепить стенки кровеносных сосудов* для профилактики кровоизлияний в мозг.

И еще одна беда: у гипертоников нередко наблюдается повышение *уровня сахара в крови*, следовательно, нам понадобятся травы, снижающие этот показатель.

Приведу два варианта сбора трав для систематического лечения *гипертонической болезни*:

Сбор №1

Таволга вязолистная – 5 частей
Донник желтый, лекарственный – 5 частей
Подмаренник мягкий – 4 части
Подорожник большой – 4 части
Чернобыльник – 4 части
Лапчатка гусиная – 3 части
Буквица лекарственная – 3 части
Клевер красный – 3 части
Береза повислая (лист) – 3 части
Хвощ полевой – 3 части

Синюха лазоревая

Каштан конский (плоды) – 3 части
Чабрец (тимьян ползучий) – 3 части
Яснотка белая – 2 части
Малина (лист) – 2 части

Сбор №2
Таволга вязолистная – 5 частей
Донник желтый – 5 частей
Пустырник сердечный – 4 части
Сушеница топяная – 4 части
Буквица лекарственная – 4 части
Горец птичий (спорыш) – 3 части
Льнянка обыкновенная – 2 части
Мелисса лимонная – 2 части
Вероника лекарственная – 2 части
Одуванчик лекарственный (корень) – 2 части
Синюха лазоревая (корни с корневищами) – 2 части
Укроп посевной (семена) – 2 части

Травы хорошо перемешать, 3 ст. ложки сбора залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать1,5-2 часа, укутав, но не в термосе, процедить и поставить в холодильник. Это норма на 3 дня. В день выпивать по 1 стакану настоя за 3-4 приема за 15-20 минут до еды. Принимать 1,5-2 месяца, после перерыва (1-2 недели) курс лечения повторить.

Точечный массаж

Надо сказать, что медицина располагает огромным арсеналом средств, призванных поправить пошатнувшееся здоровье. Главное, успеть вовремя их применить. Так что помимо трав для снижения давления можно использовать точечный массаж (акупрессуру), а в качестве седативного средства – рефлексотерапию волосистой части головы. И все это можно выполнять дома, своими руками.

Упражнения для стабилизации артериального давления

1. Подушечкой большого пальца левой руки надавите на точку под нижней челюстью в том месте, где ощущается пульсация сонной артерии, и держите, считая до десяти. Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделайте справа.

2. Средними пальцами обеих рук три раза надавите на зону продолговатого мозга (находится на 2 см выше первого шейного позвонка) до счета десять. После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки под ним, увеличивая с каждым разом силу давления. Повторите надавливание три раза. Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу. Повторите три раза для каждой из точек.

3. Надавите три раза на подложечную область, сосчитайте до десяти и отпустите. Повторите надавливание десять раз, затем давление несколько усильте.

Седативный (успокаивающий) массаж

Лечение проводится по следующей схеме: 10-20 процедур ежедневно или через день, после чего следует сделать перерыв на 1,5 месяца и курс повторить, затем снова сделать перерыв и возобновить занятия (теперь уже третий раз). Следующий курс лечения проводится через полгода и далее – два раза в год.

Выполняется массаж на волосистой части головы и на области возле позвонков на уровне 2-7-го шейных и 2-4-го грудных. Продолжительность процедуры в первый раз должна быть не более 7 минут, затем с каждой процедурой увеличивайте продолжительность на 1 минуту, пока не доведете до 12 минут. Все последующие процедуры выполняйте по 12 минут.

Массаж волосистой части головы

Эту процедуру обычно выполняет кто-то из ближайшего окружения. Желательно, чтобы оба участника находились в хорошем настроении и настроились на позитивную волну.

- Исходное положение – сидя на стуле, массажист стоит сзади, голова пациента упирается в грудь массажиста. Ладони положить на лоб пациента, проводить попеременное поглаживание лба двумя руками, затем обе руки вести ото лба к затылку.
- Обхватить двумя ладонями затылок и поглаживать его, двигая руки попеременно то в одну, то в другую сторону.
- Основание ладони установить на височной ямке пациента и, не отрывая рук от поверхности кожи пациента, проводить растирание по часовой стрелке, сначала с одной стороны, затем с другой.
- Подушечки четырех пальцев установите на височных ямках и выполняйте растирание по часовой стрелке, не отрывая рук от поверхности кожи пациента.
- Основание ладони установите на височные ямки и проводите растирание по часовой стрелке, не отрывая рук от поверхности кожи пациента.
- Подушечками четырех пальцев обеих рук (пальцы несколько растопырены) выполнять граблеобразное растирание

(поступательное) и одновременно зигзагом в направлениях от лба к затылку и от середины головы по бокам книзу.

- В том же направлении производить легкое поколачивание подушечками всех четырех пальцев (этот прием называется «дождичек»).

Следующие приемы выполняются на шее и на спине возле позвонков:

- Расположить подушечки больших пальцев на уровне 2-го шейного позвонка, отступив от него в обе стороны на 1 см. Выполнять растирание по часовой стрелке. Затем спуститься на 1 см вниз и повторить прием. Так проводить растирание до 7-го шейного позвонка.
- Расположить подушечки больших пальцев на уровне 2-го грудного позвонка по обе стороны от него на расстоянии 1 см. Проводить растирание аналогично – по часовой стрелке. Спускаться каждый раз на 1 см, повторять прием, и так до 6-го грудного позвонка.
- Исходное положение то же самое: подушечки больших пальцев на расстоянии 1 см от позвоночника. Выполнять зигзагообразное растирание в стороны от позвоночника примерно на 10 см, затем возвратить пальцы также зигзагом в исходное положение. Выполнять прием несколько раз, затем спуститься на 1 см и повторить прием. Закончить массаж на уровне 6-го грудного позвонка.

Этот массаж, несмотря на кажущуюся простоту, чрезвычайно эффективен. Он позволяет снизить давление сразу на 15-20 мм рт. ст. и даже больше, а при регулярном выполнении вы очень скоро ощутите улучшение своего состояния: стабилизируется давление, улучшится сон, исчезнут нервозность и раздражительность, и не будете так остро реагировать на перепады температуры, магнитные бури и прочие природные катаклизмы.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт,
кандидат биологических наук.
Фото А. Цицилина.

ГЕНИЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Кинезиотерапия для детей

Многие родители и педагоги часто сетуют на проблемы восприятия школьниками учебной программы. И основная причина им видится в неумении детей концентрировать внимание на учебном процессе: они отвлекаются, не могут усидеть на месте, отвечают невпопад, теряют строчки во время чтения, что мешает им вникнуть в текст, а в письменных работах допускают нелепые ошибки. В конечном итоге успеваемость падает по всем предметам.

Я сама неоднократно была свидетельницей «воспитательных моментов», когда родители пытались, что называется, «вколотить» знания в голову бедного ребенка. На самом деле не все дети одинаково восприимчивы к учебе. И это нормально. Исследования, проводимые психологами и нейрофизиологами, показали, что дети, чье интеллектуальное развитие соответствует возрасту, могут допускать ошибки при письме и чтении из-за незрелости определенных отделов мозга, отвечающих за двигательные функции рук, зрительно-пространственную ориентацию, речевое внимание. Также уровень грамотности зависит от взаимодействия больших полушарий головного мозга. И когда взаимодействие между этими полушариями нарушено, человек начинает испытывать трудности в обучении.

Но все в наших руках. Еще В.А. Сухомлинский говорил, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев», а В.М.Бехтерев в своих работах доказал, насколько мелкая моторика влияет на развитие высшей нервной деятельности и речи. Надо сказать, что задолго до этих открытий наши предки придумали упражнения-потешки, которые сейчас называют пальчиковыми играми: «Сорока-белобока», «Ладушки» и другие. Таким образом, можно предположить, что речь формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук, и ее уровень зависит от степени развития мелкой моторики.

Н.Л. Богачкова

Речевое развитие дошкольника

Обнаружить возможные проблемы можно задолго до того, как ребенок пойдет в школу. Вот простой способ:

попросите малыша показать сначала один пальчик, потом два, три.

Дети, которым хорошо удаются изолированные движения пальцев, – говорящие дети. До тех пор, пока пальчики будут вялыми, развитие речи, а значит, и мышление, будут отставать от нормы. Начинать тренировку можно с **массажа** пальцев рук уже в 6-месячном возрасте:

поглаживание от кончиков пальцев к запястью. Можно по очереди сгибать и разгибать каждый пальчик малыша на обеих руках по 2-3 минуты ежедневно. С 10-месячного возраста давайте ребенку перебирать крупные и яркие предметы, а по мере взросления переходите к более мелким.

Постепенно расширяйте предлагаемые игры, помогающие развить моторику рук. Полезно собирать пирамидки, мозаику, нанизывать на бечевку специальные игрушки с отверстиями, рисовать пальцами, лепить.

Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

Образовательная кинезиология

Итак, мы поняли, что определенные физические движения положительно влияют на развитие интеллекта (речь, письмо, чтение). Этими вопросами занимается специальная отрасль науки – образовательная кинезиология, которая изучает связь «ум – тело» и развивает работу мозга через физические движения.

Суммируя все цепочки этих связей, американский психолог Пол Дэннисон разработал собственную методику – нейрогимнастику «Брейн Джим» («Гимнастика мозга»). Выполняя упражнения, мы задействуем такие структуры мозга, которые в обычной жизни не используются вовсе, либо используются крайне редко. Занятия способствуют улучшению памяти, внимания, мелкой и крупной моторики, развитию речи и пространственных представлений, снижают утомляемость, повышают способность к самоконтролю. Особенно полезны они детям с дефицитом внимания, речевыми трудностями и испытывающим сложности в обучении.

Заниматься с детьми по методу Дэннисона можно уже с 4-5 лет. Кстати, это может быть полезно и для их родителей. Комплекс состоит из 26 упражнений, которые можно комбинировать в зависимости от результата, который вы хотите получить. Например, если у ребенка упадок сил, то выполняются одни упражнения, а для большей концентрации внимания — другие.

> Занятия следует проводить систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Выбирайте упражнения, ориентируясь на свои ощущения. Если вам не комфортно при выполнении какого-то упражнения, оставьте его и перейдите к другому, но позже обязательно вернитесь к нему.

Очень важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому взрослый сначала должен сам научиться, а затем помочь ребенку. Занятия следует начинать с более простых упражнений, постепенно усложняя и увеличивая объем выполняемых заданий.

Упражнения

Начинайте каждое упражнение, вытягиваясь вверх, будто вы подвешены на ниточках. Постарайтесь в движении задействовать и ощутить все мышцы своего тела как единое целое.

1. «Перекрестные движения» напоминают ходьбу на месте. Делаем одновременные отмашки правой рукой в такт левой ноги и левой рукой в такт правой ноги. Маршируем так, чтобы противоположные рука и нога пересекались в срединной линии (локоть и колено должны соприкасаться). Повторить 8-10 раз.

При желании упражнение поначалу можно делать, лежа на коврике или сидя на стуле.

Чтобы ребенок научился сосредоточению, маршируйте в медленном темпе, полностью расслабляя руки и ноги.

Для тренировки координации движений упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.

Многие скептически настроенные родители недоумевают: в чем польза от такой зарядки? А вы попробуйте и увидите сами, насколько изменится ваш ребенок.

Упражнение помогает развить внимательность, навыки чтения и понимания прочитанного, письма, слухового восприятия.

2. «Ленивые восьмерки» – это лежачие восьмерки, их можно уподобить знаку бесконечности. Ребенок, выводя их, следит глазами за рукой и фокусирует взгляд в центральном, правом и левом зрительном полях. Вытяните вперед правую руку, сжатую в кулак, поднимите большой палец на уровень переносицы и рисуйте в воздухе восьмерки в горизонтальном поле видения. Следите за движением большого пальца только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

Если ребенок не может выполнить это упражнение (следить взглядом за своими пальцами), не настаивайте, пусть сначала сделает «Двойные каракули». А потом обязательно вернитесь к отложенному заданию.

Упражнение улучшает зрение и координацию движений «рука-глаз», развивает умение бегло читать.

3. «Двойные каракули» – одновременно обеими руками на доске или мольберте рисуйте разноцветными маркерами (мелками, карандашами) фигуры, похожие одна на другую, как зеркальное отражение. Это очень веселое занятие, когда можно рисовать любые фигуры – треугольники, круги, квадраты, сердечки, главное – чтобы они были зеркальными. Если у ребенка не получается, встаньте позади него и направляйте его руки, задавая им движение. Постепенно малыш сможет сделать это самостоятельно. Со временем переходите к рисованию на обычных листах бумаги за столом. Для усложнения задания дети могут сидя попробовать рисовать двойные каракули руками и стопами одновременно.

Упражнение полезно для овладения навыками беглого чтения, а также помогает школьникам в изучении орфографии и математики.

4. «Слон». Слегка согните колени, наклоните голову к правому плечу, как будто она приклеилась, и вытяните правую руку вперед, как хобот. Чтобы почувствовать, что щека действительно «приклеилась» к плечу, положите между ними листок бумаги. Рисуйте «хоботом» ленивую восьмерку в воздухе, вместе с рукой делая движение всем корпусом. Туловище, голова и «рабочая рука» должны функционировать как единое целое. Смотрите при этом поверх руки вперед и вдаль, на воображаемую восьмерку. Повторите упражнение левой рукой.

Упражнение помогает развить зрение и бинокулярность, способствует концентрации внимания. А высокий уровень концентрации внимания позволяет быть достаточно сосредоточенным при запоминании. Таким образом, мы улучшаем и память. Кроме того, упражнение снимает напряжение и боль в спине. Выполнять данное упражнение нужно медленно от трех до пяти раз каждой рукой.

5. «Вращение шеи». Встаньте (или сядьте) ровно, спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, ступни параллельно друг другу на ширине таза. Сделайте глубокий вдох, с

выдохом расслабьте плечи и уроните на грудь подбородок. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Плавно поворачивайте голову так, чтобы подбородок перекатывался от одного плеча к другому, скользя по груди, описывая полукруг и останавливаясь ненадолго в точке чуть ниже уровня плеча. «Рисуйте» полуокружность только перед собой, движение назад может повредить шее. Сначала сделайте упражнение с закрытыми глазами, потом с открытыми. Это движение расслабляет шею и убирает напряжение, вызванное неправильной осанкой.

Упражнение полезно делать перед чтением или письмом.

6. «**Дыхание животом**». Когда мы правильно дышим, мы вбираем большое количество кислорода, и наш мозг функционирует нормально. Положите ладонь на нижнюю часть живота, пусть она свободно движется вместе с ним во время дыхания. Слегка опустите подбородок, выпрямите шею, расслабьте грудную клетку, затем выдохните из легких весь воздух за несколько раз. Выдохи должны быть короткими и энергичными. При каждом выдохе втягивайте живот, как будто хотите приблизить пупок к позвоночнику. Затем сделайте мягкий глубокий вдох. Возможно, вам захочется повторить серию коротких выдохов. Вторая часть упражнения: продолжайте медленно вдыхать и выдыхать, но уже животом. Рука, лежащая на животе, поднимается вместе с ним при вдохе и опускается при выдохе. Повторите упражнение минимум 3 раза. В завершение поместите руки на ребра по бокам и слегка надавите на них при выдохе и ослабьте давление при вдохе. Повторите несколько раз.

Для наглядности предложите ребенку лечь на спину и положить книгу на живот. При каждом вдохе книга будет подниматься и при выдохе опускаться.

Упражнение развивает внимание, умение отчетливо и ритмично говорить и читать вслух.

7. «Раскачивания». Сядьте на пол (лучше на коврик или подушку, чтобы не травмировать копчик). Слегка опустите под-

бородок, чтобы задняя поверхность шеи вытягивалась и в то же время не была напряженной. Отклонитесь назад, приподнимите ноги, чтобы сохранить равновесие, обопритесь на руки за спиной на полу. Переносите вес то на правую, то на левую ягодицу, массируя ее плавными движениями всего тела: покачивайтесь, рисуйте телом круги или восьмерки. Раскачивайтесь около 30 секунд с каждой стороны, пока не уйдет напряжение.

Упражнение ослабляет напряжение в пояснице и крестце, улучшает координацию тела, включает в работу мышцы голеней и бедер, которые часто бывают ослаблены от чрезмерного сидения. Расслабление мышц улучшает внимательность и память.

8. «Перекрестные движения с подъемом». Упражнение напоминает качание пресса, однако, в отличие от него, не приводит к напряжению в шее, спине или ногах, то есть к мышечному дисбалансу. Лягте на пол (лучше на коврик, чтобы не травмировать копчик), согните ноги в коленях и подтяните их к себе. Руки сцепите «в замок» и заведите за голову так, чтобы затылок лежал на ладонях. Подбородок подтяните к шее, спину прижмите к полу и, напрягая косые мышцы живота, дотянитесь одним локтем до колена противоположной ноги, другую ногу при этом немного выпрямляйте. Затем, не торопясь, сделайте то же самое другой рукой и ногой. Задерживать дыхание в процессе выполнения не надо. Повторить 8-10 раз.

Некоторые дети не могут держать поднятой голову в таком положении. Предложите другой вариант упражнения: ребенок ложится на пол, вытягивает ноги и руки, затем поднимает одну руку и противоположную ей ногу и касается ими, как будто делает это упражнение стоя.

Это упражнение не только укрепляет диафрагму, мышцы живота и поясницы, облегчает дыхание, но и улучшает способность воспринимать информацию, развивает навыки чтения и математических вычислений.

9. «Энергизатор». Сядьте удобно за столом (если сидите на стуле на колесиках, зафиксируйте его, чтобы он не катался). Ноги стоят на полу на ширине плеч, ладони лежат на столе на расстоянии ширины плеч. Положите голову между руками, сделайте выдох. Затем медленно и плавно, опираясь на руки, со вдохом поднимайте сначала голову, потом плечи и верхнюю часть туловища. Шею, плечи и нижнюю часть тела старайтесь расслабить. Диафрагма и грудная клетка раскрываются по мере распрямления и заполняются воздухом. Выдох не менее важен, чем вдох. Голова немного запрокинута, подбородок держите ровно и постепенно опускайтесь вперед, пока лоб не коснется стола, позволяя задней поверхности шеи вытягиваться. Расслабьтесь и дышите глубоко. Повторите упражнение еще 2-3 раза.

Упражнение способствует расслаблению позвоночника, делая его более гибким. Также **«Энергизатор»** помогает сосредоточиться на чтении, письме, учит воспринимать информацию на слух.

Мы закончили первую группу упражнений, составляющую основу основ. Я согласна, что вникнуть в суть всего комплекса не так-то просто, но не поленитесь, попробуйте разобраться и научите потом своего ребенка. Кто знает, возможно, вы тренируете будущего Леонардо да Винчи или Эйнштейна?

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

«Предупреждение Плюс»: Как развить у своего малыша навыки планирования, осознанного поведения в обществе, способность принимать решения? Всему этому можно научиться в игровой форме. В следующем номере мы продолжим знакомить вас с гимнастикой для ума.

ТРЕТИЙ ВИТОК ВОКРУГ ЗЕМЛИ

Впереди — новые марафоны

«Предупреждение Плюс»: 73-летняя Людмила Иосифовна Колобанова из подмосковного Реутова не устает удивлять своими рекордами. Она единственная женщина в мире (за что и получила за океаном прозвище «железная леди»), имеющая титул тринадцатикратного мастера по сверхдлинным дистанциям. Это означает, что на ее счету не менее 130 международных лыжных марафонов. Не считая полутора сотен легкоатлетических.

Только за полтора месяца 2017 года наша героиня пробежала 16 марафонских дистанций, побывав не по одному разу в Австрии, Италии, Германии, Швеции, Норвегии, Исландии, Эстонии... Все стены однокомнатной квартиры Людмилы Иосифовны снизу доверху (обоев не нужно) увешаны грамотами и дипломами, а от связок медалей, красочных кубков, сувениров рябит в глазах. Чтобы не загромождать и без того не очень- то просторное жилище, прославленная бегунья потихоньку раздает свои спортивные трофеи – награждает ими реутовских школьников, дарит музеям...

На лыжи – с первого шага

... Людочке не было и 6 лет, когда она стала сиротой: от ран, полученных в Великую Отечественную войну, один за другим ушли ее родители- фронтовики. Ох, и досталось ей, горемычной, лиха!

– Сначала меня определили в детский дом, потом забрали к себе на воспитание бабушка и тетя, – быстро, скороговоркой, чтобы не причинять воспоминаниями боль, рассказывает Людмила Иосифовна. – Я и побираться ходила, и выполняла всю тяжелую работу – таскала воду, заготавливала и пилила дрова, даже вагоны разгружала.

Школа была от дома неблизко, в соседнем поселке, и все шесть километров туда и столько же обратно Людочке приходилось идти пешком. Чтобы не износить единственные ботинки, девочка часто разувалась и шла босой. А потом, наспех помыв ноги в речке и обувшись, бежала на уроки.

Училась хорошо, но еще лучше бегала на лыжах – все деревенские ребятишки вставали на них, едва научившись ходить. Свою первую победу Люда одержала в первом классе, а в седьмом, получив 1-й разряд по лыжам, уже выступала в Свердловске на зимней спартакиаде для школьников.

Спорт для Людмилы оставался смыслом жизни и в техникуме, и в институте им. Баумана, где она выбрала нелегкую специальность – приборостроитель. Помимо любимых лыжных гонок юная спортсменка занималась легкой атлетикой, плаваньем, стрельбой, шахматами, велосипедом, а еще изучала азбуку Морзе, освоила кройку и шитье, записалась на курсы автовождения, увлеклась фотографией...

– Какую бы цель я ни ставила перед собой – всего добивалась! – вспоминает Людмила Иосифовна, показывая на свою фотографию 50-летней давности – на ней симпатичная девушка в чемпионской ленте позирует перед камерой.

Хочешь жить – двигайся

Но, как говорится, мы предполагаем, а Бог располагает. Однажды, неудачно прыгнув с трамплина, наша героиня получила серьезную травму позвоночника. Долгое время она провела на больничной койке, а когда все-таки поднялась, с ужасом поняла, что нога больше не гнется и спина не сгибается. И это в 30-то лет!

Перспектива остаться инвалидом настолько испугала Людмилу, что она стала цепляться за любую информацию, дающую шанс на выздоровление. Спасительный, точнее сказать, чудодейственный, рецепт подсказал профессор Башкиров: «Если хочешь полноценно жить, двигайся!»

И она зашевелилась. Через боль, слезы, отчаянное «не могу»...

– Я самостоятельно разработала комплекс упражнений, в который включила растяжки, приседания, наклоны, висы на турнике... Друзья на руках подносили меня к перекладине, и я висела на ней, как груша, – вспоминает Людмила Иосифовна. – Так помаленьку и заставила работать свой негнущийся позвоночник...

Чтобы не давать ему чрезмерных нагрузок, для тренировок выбрала стелющийся бег. Ритмичный, неспешный, когда не нужно высоко поднимать ноги. После пробежек стихала боль, удваивались силы, заметно улучшалось настроение. И Людмила поняла: это «лекарство» навсегда...

Свой первый марафон (он проходил в Москве и собрал несколько тысяч лучших бегунов со всех стран мира) Людмила Иосифовна пробежала в 1988 году. Готовилась к нему долго: упорно тренировалась, читала специальную литературу. Как человек математического склада ума она рассчитала все: как правильно стартовать, с какой скоростью двигаться до середины пути, с какой – после.

– Я не стала стартовать, что называется, «из карьера в галоп», чтобы не растратить силы, потому что уже тогда знала: настоящий марафон начинается после 35-го километра. Бежала в свое удовольствие, улыбалась, позволяя обгонять себя многим бегунам. А уже ближе к финишу прибавила... В итоге стала третьей в своей возрастной группе.

Обежав чуть ли не все страны мира, причем не по одному, а порой по 10-15 раз (не была лишь в Китае да Новой Зеландии),

Людмила Иосифовна пытается сосчитать: сколько же километров она преодолела? Подсчет шокировал – она практически обогнула нашу Землю 2,5 раза!

Не без добрых людей

Глядя на свою героиню – невысокую, стройную, подвижную, моложавую не по годам, я не уставала удивляться не только ее силе, энергии, выдержке, способности адаптироваться к любому климату, умению ориентироваться в перепутанных часовых поясах, но и другому таланту. Секрета нет: чтобы отправиться в ту же Америку или Африку, внести за соревнования денежный взнос, оплатить проживание в гостинице, питаться, передвигаться по стране, иметь хорошую лыжную мазь, а в запасе – хотя бы одни качественные кроссовки, нужны баснословные средства.

– Да, пенсия моя невелика, 12 тысяч рублей с копейками и много на нее не попутешествуешь, – раскрывает «карты» Людмила Иосифовна. – Но не зря же существует поговорка, что мир не без добрых людей. Они, действительно, встречаются мне по всему миру: и у нас в России, и в других странах. Это и олимпийские чемпионы, и градоначальники, и бизнесмены, и просто мои хорошие друзья... В Польше, к примеру, с меня не берут стартовые взносы, в Австралии, где вышла книга обо мне, делают хорошую скидку на проживание, в Германии вообще не плачу за жилье. Много лет подряд я останавливалась у немецкой подруги. Наше знакомство было необычным. Узнав о том, что в Берлинском марафоне принимает участие бегунья из России, Лиза Лотте пригласила меня в свой дом, устроив шикарный ужин, одарив подарками.

Мы дружили долго, а когда Лизы Лотте не стало, каждый раз, когда бываю в Германии, останавливаюсь у ее гостеприимного сына.

– А вот другой случай, – рассказывает Людмила Иосифовна. – В Канаду летела первый раз, не зная ни одного слова по-английски. Своими переживаниями поделилась с Евой – она тоже марафонец. Используя свои дружеские связи, подруга-немка, проживающая в Канаде, успокоила меня: «Лети и ни о чем не переживай!».

Я не стала расспрашивать ее о подробностях, но когда спустилась с трапа самолета, едва инфаркт не получила. Смотрю, стоят два высоченных полицейских и держат в руках плакаты. На одном красными буквами по-русски написана моя фамилия, на другом синими буквами – имя. Ну, думаю, добегалась! Я же много лет работала на секретном предприятии, считалась невыездной. Ну и совсем растерялась, когда полицейские заговорили со мной по-русски. Оказывается, они наш язык на курсах изучают. Встретили, обняли... А потом повезли в ресторан, устроили потрясающую экскурсию в волшебный лес, где, словно живые, движутся фигуры сказочных персонажей, определили в трехэтажный коттедж. Знаете, что было написано на его дверях? «Людмила, весь дом в вашем распоряжении и холодильник тоже». Это ли не подтверждение людской человечности?

Кстати, расплачиваться за добро Людмила Иосифовна привыкла той же «монетой». Говорит, когда в детстве милостыню просила, бабушка не уставала повторять: «Тебе, Людочка, подают, и ты людям помогай». Эти слова сидят в ее голове крепко, как молитва. Она не пройдет мимо, если встретит на улице брошенного щенка и стоящую с протянутой рукой старушку. Остановится на дистанции, если увидит, что спортсмену плохо или поломались его лыжи. Сколько таких случаев было в ее спортивной жизни – не счесть! Как общественный инспектор ЖКХ (для этого окончила даже специальные курсы) мирно уладит любую коммунальную проблему, а как председатель общественной палаты города «За здоровый образ жизни» личным примером покажет правильную дорогу к здоровью и долголетию.

Секретов нет

Чтобы не терять спортивную форму, Людмиле Иосифовне приходится много тренироваться. Сбегать из Реутова в московский парк «Измайлово», обежать его несколько раз по периметру и таким же способом вернуться обратно – для рекордсменки с мировым именем, что называется, раз плюнуть. При этом артериальное давление бегуньи – в норме, сердце – тоже. Ну а что

касается давней травмы позвоночника, отмахивается: «Все нормально! Пока бегу – побеждаю!»

Имея опыт знакомства с другими марафонцами, которые включали в тренировочный процесс то купание в проруби, то стойку на голове или питались какими-то особыми кашами, я попыталась выведать у собеседницы ее личный чемпионский секрет.

– Да нет никаких секретов! – обнадежила Людмила Иосифовна. – В железные рамки себя не загоняю, ем, что захочу. Люблю макароны с хрустящей корочкой, жареную на сале картошечку с луком, оладьи со сметаной, свежеиспеченный хлеб, маринованные грибочки... Их, кстати, я сама заготавливаю. Когда еду на малую родину, в поселок Западная Двина, собираю в лесу бруснику, чернику, клюкву. Из Эстонии лесную землянику привожу. Все ягоды замораживаю, а когда наступает зима, варю кисели, компоты, делаю морсы, разморозив, ем эту вкуснятину, запивая молоком.

В числе других любимых увлечений Людмилы Иосифовны – чтение исторической литературы, коллекционирование пластинок Владимира Высоцкого, рыбалка, разведение фиалок. Их листочки она привозит со всего белого света. Но самое главное, чтобы они были не куплены, а украдены. Тогда, согласно поверью, растение лучше укореняется и пышнее цветет. Не знаю, в этом ли весь фокус, но красота на балконе, подоконниках Людмилы Иосифовны необыкновенная!

А еще наша героиня собирает магниты с изображением коров. Откуда появилось такое странное увлечение, уж и не помнит (наверное, от чрезмерной любви к молоку), но на дверце холодильника скоро не останется места для веселых буренок.

А впереди у Людмилы Иосифовны – новые марафоны. Да это и не удивительно. Быть сегодня в России, а завтра – в Африке или на Северном полюсе – ее стиль жизни, которому можно только по-доброму позавидовать.

Ирина ВЛАСЮК.
Фото автора.

Георгий Местергази:

«ВОЗРАСТ – НЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ»

Качество жизни

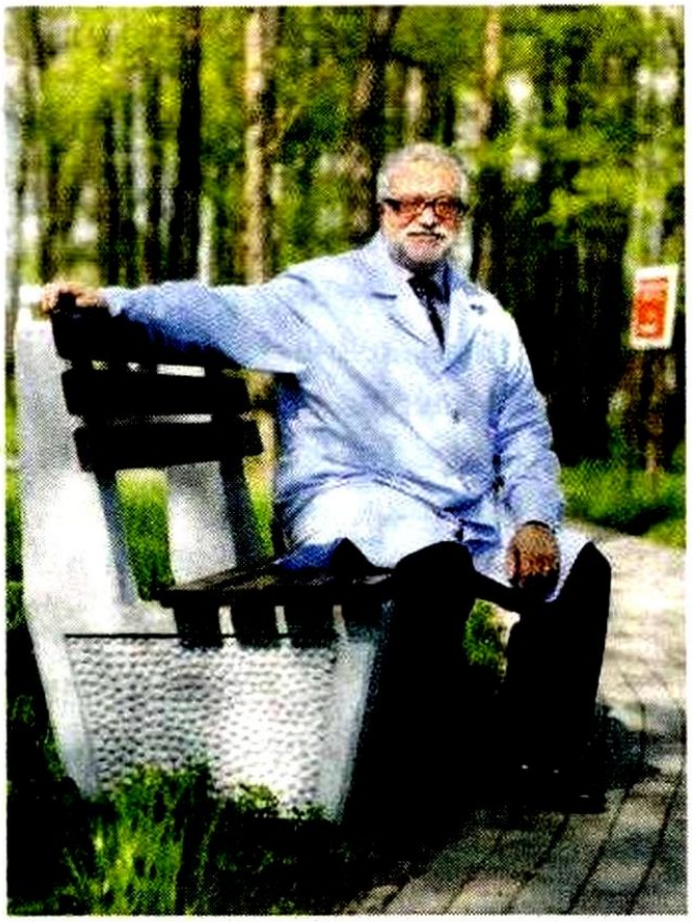
«Предупреждение Плюс»: Скульптор, заслуженный врач Российской Федерации и член Союза художников России, хирург и главный врач Госпиталя для ветеранов войн №2 Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук. И все это – Георгий Михайлович МЕСТЕРГАЗИ.

Ровесник Победы

Георгий МЕСТЕРГАЗИ: Я родился в старом русском городе Калуга в 1945 году. С самого раннего детства очень любил рисовать, лепить. Но судьбе было угодно, чтобы я стал врачом. Мой дед был главным окулистом Калужской области, у нас дома постоянно собирались врачи, среди которых было очень много интереснейших людей. Хорошо помню Генриха Оттовича Гейне, который был певцом Мариинского театра, а потом потерял голос и поступил в медицинский институт. Стал врачом-отоларингологом...

Класса с 8-го я абсолютно точно знал, что буду врачом, причем только офтальмологом. Окончив школу, поступил во 2-й Московский государственный медицинский институт имени Н.И.Пирогова, который окончил в 1969 году. Впереди – ординатура, но меня в числе 17 человек с нашего курса призвали в армию. Мне повезло, я остался служить в Москве. На втором году службы я заскучал: потертости, ангины, гриппы – ничего серьезного. И я понял, что начинаю деградировать.

У меня было два друга, оба – акушеры-гинекологи, один работал в первой градской, другой в 23-м московском родильном доме. Однажды я им поплакался о своей горькой судьбе, что вместо офтальмологии вынужден лечить опрелости, и они мне говорят: «Приходи к нам, походи, посмотри, хуже ведь не будет».



И я стал ходить: раз в неделю к одному, раз в неделю к другому. Плюс к этому стал читать книги по акушерству и гинекологии, и меня это увлекло. И когда закончилась моя служба, я понял, что никакой я не окулист, а акушер-гинеколог.

«ПР+»: И как же так сложилось, что вы, хирург-гинеколог, стали директором Госпиталя ветеранов войн?

Г.М.: Госпиталь начали строить в 1972 году, мне же он «достался» в 88-м. Ни грамма не преувеличу, если скажу, что здесь были руины. Ни крыши, ни окон, ни дверей. Стояла коробка, промытая дождями, а в подвале было по колено воды. У меня был опыт строительства роддома, который я до этого возглавлял, наверное, поэтому меня и назначили. За год 10 месяцев мы построили госпиталь, оснастили его оборудованием, набрали штат и в январе 1990 года приняли первых пациентов.

«ПР+»: Госпиталь находится в ведении Департамента здравоохранения Москвы. Значит ли это, что сюда могут попасть только москвичи?

Г.М.: Нет, у нас лечится достаточно много больных из регионов. Госпиталь – бюджетное учреждение, поэтому люди, попадающие сюда, лечатся за счет бюджета Москвы. Они присылают свои медицинские документы в Московский департамент здравоохранения, и если департамент дает разрешение, мы их с удовольствием принимаем. Должен сказать, что очень многие больные из регионов получают такие разрешения. Сейчас у нас проходят лечение пациенты с Кавказа, Дальнего Востока, из Сибири...

Основная задача – улучшить качество жизни

«ПР+»: Какие реабилитационные и инновационные программы применяются в госпитале?

Г.М.: Как такового отделения реабилитации у нас нет. Но поскольку любой человек в пожилом возрасте нуждается в реабилитации, можно сказать, что этим занимается весь госпиталь в целом. Наша основная задача – улучшить качество жизни пожилого человека. Понятно, что 90-летнего мы не превратим в молодого и здорового, но добиться того, чтобы человек самостоятельно мог себя обслуживать и самостоятельно передвигаться, согласитесь, дорогого стоит.

Мы специализируемся на спинальной патологии, всякого рода межпозвоночных грыжах, нестабильности позвоночника, сужении канала спинного мозга. Наши нейрохирурги, к слову, первыми в стране освоили методику гидронуклеопластики. Суть методики заключается в следующем: в межпозвоночное пространство без разрезов, с помощью специальной иглы вводится полая трубка, затем под очень большим давлением – лекарственное средство. В результате этой манипуляции вымывается порядка 2,5 грамма жидкости, и межпозвонковая грыжа разрушается.

Еще одно ноу-хау: буквально на днях мы открыли подразделение гемодиализа в отделении гнойной хирургии. Хорошо известно, что достаточно большое количество пациентов, страдающих хронической почечной недостаточностью и нуждающихся в гемодиализе, имеют разного рода гнойно-септические осложнения в виде гангрен, диабетических стоп, абсцессов, флегмон. Понятно, что такие больные поступают в отделение гнойной хирургии. И если раньше диализ им проводили в общем зале, чем нарушали все мыслимые санитарно-эпидемиологические нормы, то теперь это исправлено. В отделении гнойной хирургии открыто подразделение на три диализных места для больных с гнойно-септическими осложнениями. Я не знаю, как решается этот вопрос в регионах, но в Москве такое

отделение – первое. И теперь все, кто нуждается в таком лечении, будут направляться к нам.

«ПР+»: Даже если человек не ветеран войны?

Г.М.: Да, конечно, гемодиализ не имеет никакого отношения к ветеранам войны.

Если могу не ехать, а идти, то иду

«ПР+»: Георгий Михайлович, придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?

Г.М.: Стараюсь. Первое и самое главное – я не курю.

«ПР+»: И никогда не курили?

Г.М.: Курил, а в один прекрасный момент взял и бросил. Считаю, что все отговорки, мол, не могу бросить – от лукавого, потому что, если человек хочет, он это сделает.

«ПР+»: Сила воли?

Г.М.: Да. Когда я принял решение бросить, вот на этом самом столе ровно месяц пролежали пачка сигарет и зажигалка, здесь же стояла пепельница. Через месяц, поняв, что я вполне могу не курить, пачку сигарет я выбросил в мусорную корзину, зажигалку спрятал в стол, она и сейчас там лежит, а пепельница – вон, видите, на верхней полке стеллажа. И вот уже много-много лет я не курю. И очень этому рад, потому что совершенно по-другому стал себя чувствовать. Это первое. Второе. Я не пью. В том смысле, что не прикладываюсь к бутылке каждый день. Выпиваю только тогда, когда для этого есть серьезный повод и в разумных количествах. Поэтому на следующий день чувствую себя прекрасно: никаких неприятных ощущений ни в голове, ни во рту, ни в животе.

Что касается спорта, к сожалению, не занимаюсь. И никогда не занимался. Такой стиль был в моей семье. Ни дед, ни отец, ни мать – никто не занимался спортом, соответственно, и мне это не передалось.

«ПР+»: А физкультура?

Г.М.: Я обожаю ходить. Если я могу куда-то не ехать, а идти, я иду. Очень люблю в выходной день пройти пешком 12-15 километров. Ходьба доставляет мне удовольствие. Мои дети, у меня три сына, ходят в фитнес-залы, занимаются на тренажерах, как я это называю, «железо ломают». Младший сын увлекается футболом, играет за институтскую команду. Это их выбор, который я приветствую, но сам я ко всему этому равнодушен.

«ПР+»: **Какие-то гастрономические пристрастия у вас есть?**

Г.М.: Вы знаете, чревоугодием не страдаю. По утрам вот уже много лет у меня один и тот же стандартный завтрак: граммов 150-170 творога с кунжутом и кофе с молоком без сахара. На обед стараюсь есть овощи и мясо, на ужин – кисломолочные продукты, которые очень люблю. Около литра ряженки или кефира.

«ПР+»: **Сладости совсем не употребляете?**

Г.М.: Сладости, грешен, люблю. Но в последнее время заменяю их финиками. Финики с кефиром или ряженкой – очень сытно и вкусно. Изредка могу позволить себе пару долек горького шоколада.

Без доверия лечение невозможно

«ПР+»: **В одном из интервью вы сказали, что «врач – это не только профессия, но и образ жизни». Вы лично много таких врачей знаете? Мы часто получаем письма, в которых люди жалуются: обратились за помощью к врачу, а он руками разводит, мол, чего вы хотите... возраст.**

Г.М.: Спасибо, вы задали очень важный, я бы даже сказал, животрепещущий вопрос. Наше медицинское учреждение занимается оказанием помощи геронтологическим больным, то есть больным пожилого и старческого возраста. Средний возраст наших пациентов – 88 лет. Большое количество девяностолетних и тех, кому за 90. Но самый главный принцип, который мы испо-

ведуем: возраст – не противопоказание для лечения, в том числе и оперативного.

Когда врач говорит больному: а что вы хотите, возраст, – это прежде всего свидетельствует о низкой культуре врача. Я считаю, что врач, как никто другой, должен быть очень образованным человеком. Почему? Да потому, что только врачу приходится общаться и с дворником, и с академиком, и он должен суметь найти общий язык как с одним, так и с другим. И заручиться доверием этих людей, потому что без доверия лечение невозможно. Только доверяя доктору, можно получить желаемый результат.

Почему-то врач зачастую берет на себя функции Бога. Я, например, всегда ужасно возмущаюсь, если слышу: ой, да ему осталось два месяца жизни. Меня просто коробить начинает. Это не функция врача – определять, сколько кому осталось. Можно привести массу примеров, когда больной вопреки всем прогнозам шел на поправку, а потом еще жил 5-10, а то и больше, лет. Короче, к чему я это все говорю? Если вы услышали от врача: а что вы хотите – возраст, – ищите другого доктора. Он одной этой фразой ставит крест на своем профессионализме и одновременно признается, что не очень умен.

«ПР+»: Или не ту профессию выбрал...

Г.М.: Или не ту профессию выбрал. Ты можешь не вылечить человека, но помочь-то ему ты можешь! У нас есть отделение паллиативной помощи, где лежат бесперспективные с точки зрения лечения больные. Диагноз поставлен, все ясно, все понятно. Ну и что? Нельзя, что ли, этим людям помочь? Нельзя их обезболить? Нельзя с ними поговорить? Вселить какую-то надежду? Нельзя за ними ухаживать? Нельзя их содержать в чистоте? Все это можно и нужно делать. Врач, если он действительно врач, должен оказывать необходимую помощь тем, кто в ней нуждается, в любое время дня и ночи. Именно поэтому я и сказал, что врач – не профессия, а образ жизни. Врач не может быть врачом с 9 утра до 3 часов дня. Он врач круглые сутки. Даже выйдя на пенсию, он все равно остается врачом.

«ПР+»: Как вы относитесь к народной медицине?

Г.М.: Отношусь неплохо, памятуя о том, что медицина, которую мы сейчас имеем, по сути, начиналась с народной. Я хорошо помню свое детство, это середина прошлого века, когда лечили отварами, настойками, растираниями, компрессами. Раньше, помните, в аптеках делали лекарства из природных компонентов? Потом это все ушло, и мы перешли на химию. Сегодня мы пьем таблетки. Любая таблетка – это химия. И никакого отношения к народной медицине она уже не имеет. И вот тут мы выходим на очень интересную тему, которая касается лечения пожилых людей. Известно, что пожилые люди полиморбидны, то есть у каждого из них – не одно заболевание, а целый букет. Типичная ситуация: приходит пациент к терапевту, тот выписывает ему три лекарственных препарата, от терапевта он идет к неврологу, тот выписывает еще две пилюли, заходит к ортопеду и получает еще два лекарства. В результате у него образуется пригоршня из 7-12 лекарственных препаратов. Я лично видел человека, который принимал одновременно 18 таблеток! А ведь давным-давно уже доказано, что если человек одномоментно принимает более 4 препаратов, очень велик риск, что они нанесут организму больше вреда, чем пользы. И вот вопрос: мы лечим человека или мы его убиваем? Врач должен очень хорошо знать фармакогенетику, досконально изучить, какие препараты совместимы, а какие нет. Очень много моментов, которые обязательно надо учитывать при лечении пожилого человека. Молодым, как правило, такое количество лекарств никто не назначает, а пожилому назначают и думают, что его лечат. Нет, не лечат – убивают.

Но есть и другая сторона медали: многие пожилые люди считают, что чем больше они пьют лекарств, тем лучше. Некоторые даже приходят с установкой: назначьте мне это, это и вот это. Почему? Зачем? Повторяю, нельзя одномоментно лечить сразу все заболевания. Нельзя! Нужно выбрать что-то приоритетное и этим заниматься. Подлечил, к примеру, аритмию, через какое-то время займись артритом. Только так и никак иначе.

И еще на одном моменте не могу не остановиться. Просто катастрофа, когда пожилому человеку дают на летний период весь набор лекарственных средств, чтобы он принимал их на

даче. Никто, к сожалению, не ведет статистику, сколько пожилых людей, принимая бесконтрольно пригоршни лекарств, тихо скончалось на дачах. Именно на дачах. Ни в коем случае нельзя давать препараты на целое лето. Можно дать на 10 дней, потом контрольные анализы, ЭКГ и по результатам либо отменить какой-то препарат, либо увеличить дозу, или, наоборот, уменьшить. Вот такой принцип лечения должен быть, в особенности лечения геронтологических больных.

«ПР+»: Хорошо ли, что мы вообще перешли на химию?

Г.М.: Ну, это вопрос риторический. Хорошо ездить на «Мерседесе»? Наверное, хорошо. Но если ты не умеешь им управлять, можешь врезаться в столб. То же самое и с сегодняшней фармакоиндустрией – запросто можно задавить человека лекарствами. Кстати, травы ведь тоже далеко не безобидны. Одна и та же травка не всем принесет пользу. Если вам она помогла, то у меня может вызвать отек Квинке. Не так давно у меня была пациентка, которая выпила иван-чай. Очень полезный напиток, а у нее он

Памятник «Медикам, павшим за Родину». Автор: Г. Местергази.

вызвал тяжелейшую аллергию – пришлось спасать. Знала она, что такое может быть? Нет. А тот, кто ей порекомендовал этот чай, знал? Тоже нет.

«ПР+»: Но ведь тяжелейшую аллергическую реакцию может вызвать и обычная таблетка.

Г.М.: Разумеется. Поэтому я и говорю, и лекарства, и травы должны назначать профессионалы, которые знают, что с чем сочетается, имеют опыт. Не надо отрицать ни традиционную, ни народную медицину, не надо говорить, что это ерунда. Это и допустимо, и правильно, и хорошо, но только в том случае, если лечение идет под контролем профессионала.

«ПР+»: Есть какая-то специфика в работе с пожилыми пациентами?

Г.М.: Первое: пожилого человека нельзя лечить так, как лечат человека молодого или среднего возраста. Геронтология сродни педиатрии. Лекарственные препараты пожилым нужно, как и детям, титровать, то есть начинать с минимальных доз, постепенно их повышая с учетом функционирования почек и печени. Второе: я сейчас повторю то, о чем уже говорил, но это очень важно, нельзя заниматься так называемой полипрагмазией, то есть назначением пожилому человеку большого количества препаратов. Третье: возраст не является препятствием ни для какого вида лечения. Четвертое: врач ни на секунду не должен забывать о постулате «Не навреди». Пятое: с пожилым человеком нужно разговаривать, суметь расположить его к себе, вызвать у него доверие. Пожилой человек и ребенок психологически очень похожи: они одинаково ранимы, прекрасно чувствуют фальшь, неискренность. Это просто ужасно, когда пожилой человек приходит к врачу, а тот, не отрываясь от бумаг, не поднимая глаз, бросает: «Раздевайтесь». Никакого доверия между таким врачом и пациентом никогда не будет, и, соответственно, рассчитывать на положительный эффект от лечения не приходится.

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото из семейного архива Г. Местергази.

Помогло касторовое масло

«Несмотря на возраст, в ноябре этого года мне исполнится 83 года, – пишет **Анатолий Иванович Цветков из Санкт-Петербурга**, – человек в любом возрасте хочет выглядеть хорошо. Вот и я решил избавиться от нескольких бородавок на правой щеке и трех пигментных пятен на левой стороне лысины. Естественно, что пенсионеру не до пластических операций, поэтому я стал искать для себя другое средство и нашел. Это касторовое масло. Я втирал его в проблемные места ежедневно по 5-7 минут утром и перед сном.

С бородавками мне удалось справиться за две недели, а вот с пятнами пришлось повозиться около двух месяцев. Прошло уже более двух лет, ни на лице, ни на лысине нет ни бородавок, ни пигментных пятен».

Цветы будут расти, как на дрожжах, а тараканы убегут за тридевять земель

«Я собираю вырезки из газет и журналов на различные темы уже более двадцати лет. Вот несколько полезных советов из моей коллекции, – читаем в письме **Сергея Свалина из Таганрога**:

Чтобы избавиться от тараканов, смешайте 40 г борной кислоты с одним сырым яичным желтком. Скатайте из этой массы небольшие (не более 1 см в диаметре) шарики и разложите их (по 3-4 штуки) там, где тараканы встречаются чаще всего. Дней через десять от ваших непрошеных гостей не останется и следа.

Если цветы посадить в землю, смешанную с измельченной яичной скорлупой и старой заваркой чая, они будут расти, как на дрожжах».

Благодаря турнику распрощался с радикулитом

«Чего только я не натерпелся со своим радикулитом, – признается **М.Т. Мулов из Челябинской области**. – Прихватил он меня после того, как я после купания полежал на сырой земле. С этого и начались мои мучения: хождение по врачам, уколы, фи-

зиопроцедуры... Долгие годы мучился с «родным» радикулитом. Особенно весной и осенью.

Однажды я пришел в гости к своему знакомому и увидел у него турник. Обыкновенная перекладина – кусок металлической трубы. Решил попробовать на нем повисеть и как-то на подсознательном уровне ощутил, что моему радикулиту это не понравилось. «Ага, – подумал я, – то, что тебе не нравится, для меня хорошо!» И, вернувшись домой, первым делом соорудил турник. Начал каждое утро подтягиваться. Точнее, подтягиваться поначалу не очень-то получалось, просто висел: одну минуту, потом две, три... Наконец настал день, когда я смог подтянуться один раз. Сейчас подтягиваюсь 25 раз за один подход, хотя мне уже 76 лет. А что радикулит? – спросите вы. Даже и не знаю, что сказать. Я с тех самых пор его и не видел.

Поэтому мой совет всем, кто страдает от радикулита, как в свое время страдал от него я: установите в своей квартире или доме обыкновенную перекладину и в любое время подходите к ней и подтягивайтесь, сколько сможете. Если не получается сразу подтянуться, ничего страшного, просто висите. Со временем все получится.

Сейчас я знаю, что когда мы вытягиваем позвоночник, освобождаются от застоя костные и хрящевые соединения. Улучшаются кровообращение, общее состояние организма, работа сердца и нервной системы. Так что не ленитесь и, как и я, распрощаетесь со своим радикулитом навсегда».

Приятельница посоветовала рецепт от боли в коленях

«Несколько лет назад у меня начали болеть колени, да так сильно, что было не просто трудно ходить, а ночами не могла спать, – сообщает **Ольга Игоревна Костикова из Калуги**. – И тогда одна моя приятельница посоветовала рецепт:

2 стакана кедровых орехов залить 0,5 л водки и поставить в темное место на 2 недели. Затем процедить, орехи высушить (их можно использовать для приготовления новой порции лекарства), а настойку втирать в больные места утром и ве-

чером. При желании и наличии свободного времени можно и чаще. Мне это лекарство здорово помогло.

Кстати, если у вас нет кедровых орехов, можно заменить их травой мокрицей, которой летом на огородах полным-полно. Так же заливаем траву 0,5 л водки, настаиваем 2 недели и натираем больные колени».

Компрессы на суставы

«Сейчас уже не припомню, откуда я вычитала такой рецепт, пишет **Нина Петровна Трегубова из Москвы**, – но вот уже лет 30 с успехом его применяю на себе и домочадцах. Он очень простой, но и не менее действенный. Если у вас *болят суставы, ломит поясницу, ноет плечо, воспалилась косточка на ступне*, попробуйте приложить компресс из хозяйственного мыла. Расскажу, как я лечила «косточку» на ступне.

Взяла кусок шерстяной ткани, намочила в теплой воде, намылила черным хозяйственным мылом, слегка отжала и приложила к больному месту. Затем надела на ступню полиэтиленовый пакет и сверху – шерстяной носок. Процедуру проводила на ночь через день, так как мыло сушит кожу.

А в другие дни делала компресс из капустных листьев:

капустный лист вымыть в теплой воде, вытереть, отбить рукояткой ножа, чтобы стал помягче, капнуть несколько капель меда и наложить на больное место, после чего надеть на ногу полиэтиленовый пакет и шерстяной носок, как и в первом случае.

Уже через неделю заметила, что краснота и отек стали проходить, а приблизительно через месяц я уже и забыла о своей проблеме.

Хочу предупредить, что перед каждой процедурой надо мыть ноги в теплой воде, а в конце – обязательно смазывать детским кремом или мазью».

ТРЕВОГИ ВЫПУСКНИКОВ

Время ЕГЭ

Старшее поколение, те, кто оканчивал школу в советские времена, наверняка помнят свой выпускной вечер. Это был радостный, чудесный праздник. Выпускники, окрыленные романтикой взрослой жизни, вступали в большую жизнь, перед ними было открыто огромное количество дорог. Везде висели плакаты с надписями, какое большое значение для страны имеет молодежь, героическая, энергичная, талантливая, как предприятия ждут молодых специалистов, страна нуждается в молодых врачах, учителях, инженерах. Молодежь – это светлое будущее страны! На выпускных вечерах звучала песня: «И куда ни пойдешь, всюду счастье найдешь. Нам открыты все пути!» Ни о какой депрессии у выпускников тогда не могло быть и речи.

Что изменилось за прошедшие годы? Почему такие грустные и озабоченные лица у одиннадцатиклассников, когда речь заходит об их будущем? К сожалению, все больше выпускников впадают в отчаяние, думая о ЕГЭ и о том, что молодые люди никому не нужны и никто их нигде не ждет. Возможно, нужны избранные, гении, победители конкурсов и олимпиад. Их возьмут в институты и предоставят работу, а куда деваться остальным, которых большинство?

Вот слова одного выпускника: «Я не знаю, что меня ждет впереди. Надежды получить высшее образование нет никакой. Я учусь не настолько хорошо, чтобы поступить на бюджет. А у мамы нет денег, чтобы оплатить мне образование».

Другой выпускник сказал: «У меня нет возможности выбрать любимую профессию. Мне надо поступить куда угодно, только на бюджет! Мечтать о любимой профессии – слишком большая роскошь!». Учителя тоже не обнадеживают учеников. Они начинают урок словами: «Экзамен вы не сдадите!» Им кажется, что чем больше они пугают учеников, тем прилежнее те будут учиться. Но получается наоборот. Многие ученики теряют веру в себя и вообще отказываются учиться. «Зачем мучиться, если толку все равно не будет?»

К сожалению, родители часто сравнивают своих детей с собой в том же возрасте и ругают их: «Почему я поступил в институт, а ты не можешь? Почему я в школе учился и не уставал, а ты постоянно хочешь спать? Что за глупость — бояться экзаменов! Мы все сдавали экзамены, и ничего с нами не случилось! Просто ты лентяй и не хочешь заниматься!»

В связи с этим надо объяснить, чем отличаются экзамены в форме ЕГЭ от тех экзаменов, которые мы сдавали раньше. Нам давали список вопросов, по которым надо было подготовиться. Их было немного, не больше сотни. И если человек мог сказать хотя бы несколько слов по каждому вопросу, он был уверен, что экзамен сдаст. В билете было 2-3 вопроса. Экзамены сдавались в своей школе, где учителя готовы были помочь. Большинство экзаменов сдавалось устно, и если ученик что-то забывал, преподаватели задавали наводящие вопросы. В беседе худо-бедно вытягивались знания.

Выпускники выбирали институты по своим вкусам и способностям и готовились к экзаменам, посещая курсы (бесплатные!). Экзамен по математике в серьезный технический вуз по своей сложности существенно отличался от экзамена по математике в педагогический институт на учительницу начальных классов.

Сейчас ЕГЭ имеет неограниченное количество вопросов, вопросы все прибавляются и прибавляются, темы затрагиваются самые разные, и подготовиться к экзаменам полностью и исчерпывающе в принципе невозможно. Это, скорее, похоже на тест на интеллект в точных науках и на общее развитие ученика в гуманитарной сфере. Экзамены проходят в чужих школах в письменном виде, и помощи ждать неоткуда. Кроме того, теперь экзамен по математике в серьезный технический вуз и в педагогический институт на учительницу начальных классов одинаковый – это ЕГЭ по математике профильного уровня в школе. Подготовка к экзаменам в школе раньше и сейчас тоже существенно отличается. Когда мы учились, учительница нам диктовала: «Записывайте! Билет номер один, вопрос первый...» А дальше сообщала готовый ответ. Теперь учителя преимущественно задают: «Вот вам список вопросов, подготовьтесь, а я

буду спрашивать!» Когда появился Интернет, многие учителя вообще сняли с себя всякую ответственность, некоторые даже перестали объяснять новый материал, рассчитывая, что дети его сами найдут. Неудивительно, что выпускники сейчас более нервные.

Многие родители в погоне за престижем «добивают» своих несчастных выпускников нереальными требованиями. Детям жить не хочется, когда они понимают, что вот-вот настанет конец школы и они не смогут оправдать ожидания родителей. А некоторые родители отказываются воспринимать реальность и живут в своих мечтах. Одна девушка-выпускница заболела анорексией. Сейчас она не ходит в школу, потому что не может встать с постели – настолько ослабла. Однако ее мама всем рассказывает, что дочка будет сдавать физику и поступать в МГУ, а потом станет специалистом по инновационным технологиям...

Многие выпускники смотрят в будущее с тревогой и пессимизмом, им кажется, что они в сложившейся экономической системе никому не нужны, никто их нигде не ждет и рабочих мест для них нет, потому что все уже разобрано и мир прекрасно функционирует без них. Многие чувствуют себя лишними, невостребованными. Если кто-нибудь может это опровергнуть, я буду только рада. Тогда научите других, как сохранять оптимизм и добиваться целей после окончания школы! И что надо сделать, чтобы молодежь почувствовала себя счастливой, нужной, а выпускной вечер опять бы стал радостным праздником, после которого люди смело шагнут в будущее, чтобы осуществить свои мечты?

Юлия ДЖУММ, психолог.

«Предупреждение Плюс»: **Просим высказать свою точку зрения по данному вопросу родителей, бабушек, дедушек. Равнодушных, думается, здесь быть не должно, ведь речь идет о нашем будущем, наших детях.**

ПУСТЬ ЛЕТО ПОДАРИТ ЗДОРОВЬЕ

На все случаи жизни

Мой дед был травником и целителем. В наследство от него осталось много тетрадей, куда он всю жизнь записывал рецепты. Вот этим богатством я и хочу поделиться с читателями. Ведь жизненный опыт каждого из нас – и есть ключ к здоровью, телесному и душевному. Благодаря этим тетрадям я и сам многому научился.

Лето – не только время великих трудов, но и огромных возможностей использовать силы природы для оздоровления.

При хронической усталости на ночь, перед сном полезно принимать

по 1 ст. ложке смеси из 1 ст. ложки меда и 2 ст. ложек яблочного уксуса.

Чтобы повысить иммунитет,

измельчите стакан плодов шиповника, залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе 8 часов и пейте этот настой с медом в течение всего дня.

Или другой вкусный вариант:

смешайте равное количество листьев малины и цветков липы. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и выпейте этот бальзам с медом вечером перед сном.

Можно смешать равное количество травы мяты и плодов малины. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и пить по 1-2 стакана в день.

Утром за час до завтрака приготовьте напиток, в состав которого входят

1/4 часть лимона, 1 ст. ложка меда и 30 капель настойки элеутерококка (продается в аптеке), залейте стаканом холодной кипяченой воды и выпейте медленными маленькими глотками. Этот эликсир очистит организм, снимет усталость, наполнит здоровьем. Курс приема – 1 месяц.

Разрежьте 10 зубчиков чеснока, положите их в стеклянную банку и залейте 0,5 л красного сухого виноградного вина. За-

кройте и поставьте настаиваться. Каждый день взбалтывайте 2 раза в течение 2 недель. Затем процедите и перелейте в бутылку из темного стекла. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

Этот настой постепенно **повысит иммунитет и работоспособность, очистит кровь от вредного холестерина, улучшит состояние сосудов и деятельность всей сердечной системы, а также улучшит обмен веществ в организме. Вдобавок вы не узнаете, что такое склероз.**

А нашим милым женщинам дед советовал регулярно пить чай из листьев малины, смородины, ежевики, шиповника и земляники. Этот чай **стимулирует выработку гормонов молодости и красоты.**

Нервы поможет укрепить вода с лимоном. В стакан воды отожмите четверть лимона и выпейте за полчаса до завтрака. Благодаря лимонной кислоте организм **вырабатывает ферменты, которые помогут ЖКТ нормально работать и предотвратят образование тромбов.** В лимоне много калия, который поддерживает работу сердца, защищает от вирусов и инфекций.

При артрозе плечевого сустава

молодые листья лопуха пропускаем через мясорубку, отжимаем сок и добавляем к нему в соотношении 1:1:1 мед и водку. Пьем по 1 дес. ложке утром и вечером до еды. Принимаем, пока не наступит улучшение. Этот состав поможет и при остеохондрозе.

Если обнаружены кисты на почках, дополнить основное лечение можно следующим образом:

молодые листья лопуха промываем, пропускаем через мясорубку, отжимаем сок, сливаем в стеклянную банку и держим в холодильнике. Пьем месяц строго по схеме: 1-й и 2-й день – по 1 ч. ложке 2 раза в день, 3-й и 4-й день – по 1 ч. ложке 3 раза в день. В последующие дни – по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды до улучшения состояния.

С камнями в почках и мочевом пузыре попробуем справиться следующим образом:

смешиваем листья толокнянки, семена укропа, хвощ полевой. Все компоненты берем по 2 части. Добавляем по 3 части се-

мян петрушки и моркови. 1 ст. ложку смеси заливаем 2 стаканами воды, настаиваем ночь в термосе. Утром процеживаем и пьем по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – месяц.

Мало кто знает, что луковая шелуха **укрепляет сердечную мышцу, повышает иммунитет, способствует очищению крови**. Из нее можно приготовить настой на воде и настойку на водке.

Водный настой готовим следующим образом:

0,5 л кипятка в термосе заливаем горсть луковой шелухи. Утром процеживаем и пьем небольшими порциями в течение дня. Доза на день – 100 мл.

Оставшийся настой храним в холодном месте, а перед употреблением подогреваем. Настой этот помимо всего прочего еще и **омолаживает клетки всего организма, улучшает работу селезенки и очищает кровь.** Курс приема – 3 недели. Через 10 дней перерыва лечение можно повторить.

Настойку на водке делаем так: 2 ст. ложки луковой шелухи заливаем 100 мл водки. Даем настояться 3 недели. Процеживаем и пьем по 20 капель, смешав с 1 ст. ложкой любого нерафинированного растительного масла. Курс лечения – 2 недели. Затем следует сделать перерыв на 10 дней и повторить курс лечения.

Если обнаружены полипы в желудке или в желчном пузыре, дед советовал

взять поровну цветки ромашки и траву чистотела и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, затем настоять 1 час. Пить эту смесь следует по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца. Ну и, разумеется, каждый день употреблять картофельный сок по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой до улучшения состояния.

Когда атеросклероз затрагивает сосуды головного мозга, возникает угроза инсульта, поэтому необходимо постоянно принимать настои-отвары из листьев березы, плодов боярышника, листьев брусники, зверобоя, земляники, клевера, крапивы, мяты, корни одуванчика, ромашки, череды, плодов шиповника. Берем 1 ст. ложку смеси корней из перечисленных трав, но чтобы их было не

меньше трех, заливаем стаканом кипятка, настаиваем ночь или томим на медленном огне несколько минут и выпиваем в течение дня, каждый раз готовя новую порцию. Эти сборы следует принимать курсами по 3 месяца с перерывом в 10 дней не менее двух лет.

Многие люди, особенно пенсионного возраста, задаются вопросом: **как продлить жизнь?** Поделюсь уникальным рецептом, благодаря которому можно затормозить старение.

На мелкой терке натираем 0,5 кг репчатого лука, добавляем в него 0,3 кг протертого чеснока. Затем наливаем 1 л яблочного уксуса, плотно прикрываем крышкой и ставим в темное место на сутки.

В отдельной посуде нагреваем на слабом огне на водяной бане 1 кг меда до размягчения. Перемешиваем с луково-чесночной смесью. Храним в холодном месте. Принимаем смесь 3 раза в день по 1 ст. ложки за 30 минут до еды. Съедать надо медленно, с небольшим перерывом. Проводить курс лечения 2-3 раза в год.

Эта смесь **улучшает общее самочувствие, стабилизирует артериальное давление, повышает работоспособность, быстро восстанавливает силы, уменьшает количество холестерина в крови, повышает гемоглобин, улучшает мочевыделение, выводит токсины через почки и кожу, улучшает деятельность ЖКТ, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, замедляет развитие атеросклероза.**

В природе есть все для нашего здоровья и долголетия. Главное – не лениться, проявлять любознательность и сохранять хорошее расположение духа.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск,
пер. Горняков, д. 3.

ВРЕМЯ ИСПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ

Гармония семейных отношений

Предупреждение Плюс»: Как правило, в литературе по психологии семьи много внимания уделяется молодым парам, а о проблемах супругов со стажем, и тем более пожилых, пишут гораздо меньше. Считается, что если люди прожили вместе много лет, то им уже и сам черт не страшен. Однако кризис в отношениях может случиться на любом этапе семейной жизни. Как же его преодолеть и сохранить теплые отношения даже после нескольких десятилетий семейной жизни?

Во многих семьях с годами возникают обиды, связанные с тем, что, по мнению одного из супругов, у другого портится характер, общение с ним становится натянутым, а ссоры превращаются едва ли не в норму взаимоотношений. Вследствие этого постепенно нарушается еще и интимная жизнь пары, из-за чего напряжение в семье только растет, что негативно сказывается на благополучии всех ее членов. Получается замкнутый круг: чем менее удовлетворен и счастлив каждый, тем больше портятся взаимоотношения супругов. А чем хуже взаимоотношения, тем тяжелее всем членам семьи.

Знакомство продолжается

У любого из нас бывают периоды, когда он неважно себя чувствует или находится не в настроении. На этом фоне справиться с раздражительностью и несдержанностью бывает сложнее, чем обычно. Более того, иногда мы даже не замечаем, как начали общаться со своими близкими более резко, чем обычно. С возрастом эти тенденции только усиливаются – человек больше устает, некоторые, зачастую не самые лучшие черты его характера обостряются. И такое случается у обоих супругов, а не только у одного, просто у себя это не так заметно, как у партнера. Поэтому, чем старше пара и чем дольше она вместе, тем важнее уделять внимание общению. А если оно изменилось, стало дискомфортным, необходимо обязательно сказать второй половине, что вы ощущаете при общении с ней (с ним), как часто испытываете обиду и другие неприятные эмоции. Пока вы не проговорите все вслух, ваш пар-

тнер может даже не догадываться о ваших чувствах и будет считать, что это у вас, а не у него испортился характер. Но говорить нужно именно о своих ощущениях и эмоциях, а не о том, что, по вашему мнению, партнер делает не так или что он изменился не в лучшую сторону – это может вызвать еще больше раздражения и помешает не только диалогу, но и отношениям в целом.

Одна из распространенных ошибок во многих парах – привлекать во время конфликтов третьих лиц, искать арбитров среди родственников, друзей или еще хуже – собственных детей. Если пара не может разобраться в своих взаимоотношениях, как это может сделать кто-то со стороны? Будь это даже взрослые сын или дочь. Кроме того, любому ребенку (пусть и взрослому) тяжело видеть ссоры родителей, тем более что он беспомощен изменить что-либо. Да, бывает, что очень хочется кому-то пожаловаться, высказать обиду на супруга или супругу и найти поддержку. В краткосрочной перспективе это может даже принести облегчение, но поможет ли улучшить отношения в долгосрочной? Даст ли возможность вернуть доверие и взаимопонимание между супругами? Как правило, нет.

Сколько бы ни было лет супругам, важно помнить, что хорошие взаимоотношения – это постоянное знакомство друг с другом. Вы прожили вместе долгие годы, и вам кажется, что вы знаете супруга или супругу, как свои пять пальцев? Это одно из главных заблуждений, которые портят отношения в семье. Мы замыкаемся в своих интерпретациях поведения партнера, часто домысливаем что-то, оказываемся в «коконе» своих представлений о нем, а значит, перестаем его видеть и понимать. Человек не может быть всегда одинаковым. Мы постоянно меняемся, меняются условия, в которых мы находимся, у нас появляются новые идеи и новый опыт, мы можем сомневаться в том, в чем были уверены еще вчера. Как только мы перестаем интересоваться партнером и его сегодняшними мыслями и чувствами, мы видим его не сегодняшнего, а вчерашнего. Поэтому, как только в голове появляются мысли «я знаю, что он (она) чувствует, как мыслит, чего от него (нее) ждать» и так далее, задайтесь вопросами: не ошибаетесь ли вы, не думаете ли сейчас так же, как год или пять лет назад, не могли ли в вашем партнере произойти изменения? Перепроверяйте, спрашивайте свою вторую половину о ее настоящих чувствах, а не принимайте свои предположения за

чистую монету. Мы иногда сами не понимаем, что с нами происходит, поэтому легко можем ошибиться в своих предположениях о том, что у партнера на уме или на душе.

К новому – вместе

Принято считать, что с годами ухудшаются многие умственные способности человека: память, внимание, гибкость мышления. Современные нейропсихологические исследования доказывают, что это утверждение спорно и возможности человеческого мозга с годами только увеличиваются. Вопрос лишь в том, пользуемся мы ими или нет.

Если человек с возрастом перестает развиваться, учиться новому, это зачастую отрицательно сказывается на его мышлении и на общей удовлетворенности жизнью: он все больше фокусируется на негативе, застревает в обидах, хуже переключается на что-то другое. Сказывается ли это на общении с близкими? Разумеется! Поэтому забота о собственном мозге – это одновременно и профилактика ухудшения памяти, внимания, снижения гибкости мышления. Кроме того, тренировка мозга снижает прогрессирование болезни Альцгеймера, болезни Пика, деменций и других недугов старшего возраста.

Поэтому никогда не останавливайтесь в стремлении осваивать новые знания и навыки – учитесь рисовать, водить машину, изучайте иностранные языки. Еще лучше, если вы будете делать это вместе со своей второй половиной, если у вас появятся (или уже есть) общие увлечения, хобби. Вместе читайте книги, учите стихи, пойте, танцуйте. Больше живого общения – вот она, зарядка для мозга, а также возможность дополнительного знакомства друг с другом и укрепления отношений.

Помочь? Не мешать!

Когда за спиной опыт прожитых десятилетий, как никогда становится важна духовная сфера. Каждый человек понимает под ней что-то свое, но к чему бы он ни прибегал в поисках духовности – к религии, философии, семейным радостям, саморазвитию или чему-нибудь еще, – это попытка наполнить жизнь определенными ценностями.

Порой ценности супругов не совпадают на сто процентов, и это нормально, ведь все мы живые люди, и все разные. Гораздо важнее понять для себя, что в вашей жизни дорого, и поступать в соответствии с этим. И делиться своими открытиями с партнером, не ожидая от него абсолютного принятия и не осуждая его. Это тоже своего рода знакомство.

Для начала разберитесь с собственными ценностями. Например, решите, является ли для вас ценностью ваше здоровье. Если да, подумайте: часто ли, идя на поводу у минутных слабостей, вы идете вразрез с ней? Скажем, из-за лени не делаете физкультуру или, боясь узнать что-то неприятное, избегаете посещения врача.

А ценность ли для вас – доверие партнера? Бывало ли так, что вы, опасаясь расстроить близкого человека, о чем-то умалчивали или врали, тем самым избегая неприятностей в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной теряя эту ценность?

Самое главное не то, какие у вас ценности, а в контакте ли вы с ними. Это та сфера, где не может быть правильно или неправильно, так как каждый из нас счастлив по-своему.

В отношениях в паре самое лучшее, что мы можем сделать – принять ценности партнера как факт, как его особенность, даже если они отличаются от ваших.

И здесь действует принцип «помочь или не мешать». Спросите супруга или супругу, как вы можете сделать его день лучше? А неделю? А месяц? И делайте, если можете, но с условием, что это не причиняет вреда вам. А если не можете – не мешайте и не старайтесь убедить партнера в том, что ваши ценности важнее и правильнее.

Нет ничего невозможного

Часто на взаимоотношениях возрастных пар негативно сказываются различные установки, ограничивающие жизнь каждого супруга в отдельности и пары в целом – «я слишком стара (стар) для этого», «надо было раньше что-то менять, сейчас поздно», «если у меня раньше не получилось, то теперь и вовсе начинать не стоит», «в моем возрасте мои родители такое себе не могли позволить». Попробуйте вынырнуть из этих установок в реальность и посмотреть, как на самом деле обстоят дела.

Идеи и установки, которые помогали людям несколько десятилетий назад, сегодня могут быть не совсем уместны. Например, современные технические возможности позволяют не только общаться с родными и друзьями, находящимися в других городах и странах, но и осваивать новые навыки, даже не выходя из дома! Интернет открывает людям любого возраста огромные возможности.

Поэтому важно не допускать мыслей о том, что вы чего-то не сможете или что «в таком возрасте это неуместно (поздно)». Помните, что нет ничего невозможного, тем более для двоих близких людей.

Пусть любовь продолжается!

В заключение поговорим об интимной стороне супружеских отношений, которая является важной составляющей семейной жизни.

Радости сексуального общения доступны взрослым людям в любом возрасте! Более того, чем старше супруги, тем многограннее может быть их интимная жизнь. Главное, не позволять взять верх факторам, снижающим сексуальную энергию, к которым в первую очередь относится эмоциональное неблагополучие одного из супругов.

Если муж или жена испытывает много стрессов и мало приятных впечатлений, не чувствует себя реализованным, не в силах перестроить жизнь под изменяющиеся обстоятельства, это может негативно отразиться не только на его душевном равновесии, но и на сексуальной жизни. Обычно такие моменты обостряются с выходом на пенсию, когда нужно адаптироваться и к отсутствию работы, и к возрастным изменениям, и к возможным финансовым ограничениям.

Почувствовав в этот период доминирование раздражения или недовольства над положительными эмоциями, знайте: это знак того, что пора больше заботиться о себе! Например, задуматься над вопросом: чего я хочу? Не «нужно», не «от меня ждут», не «нельзя не сделать», а именно «чего хочу»! Когда, если не теперь, подумать о себе и начать исполнять свои мечты?

Энергию, которую пара может тратить на поддержание гармонии в отношениях и интимной жизни, могут дать новые впечатления и связанные с ними приятные эмоции. Чаще выбирайтесь

вдвоем на прогулки, вместе путешествуйте, бывайте в новых местах, устраивайте свидания и старайтесь не разговаривать во время этих развлечений на проблемные и рутинные темы.

И последнее: то, как каждый супруг заботится о своем здоровье и эмоциональном состоянии, определяет и атмосферу в паре. Только в диалоге и взаимной заботе возможно восстановление тепла и удовлетворенности семейной и интимной жизнью.

Вероника КАШИРИНА,
клинический и семейный психолог.

«Предупреждение Плюс»: **Бывают такие ситуации, когда людям не удается сохранить семейные отношения, и они расходятся. Но судьба тогда дает им еще один шанс.**

СПАСИБО, ЧТО ТЫ У МЕНЯ ЕСТЬ

✉ «Шел февраль 2015 года. Время скучной кубанской зимы и грустных мыслей о безысходности одиночества. А судьба, между тем, я даже и предположить такого не могла в мои-то 66 лет, готовила мне сюрприз!

8 февраля на мою страничку в «Одноклассниках» зашел мужчина младше меня на 13 с половиной лет. Его предложение познакомиться и пообщаться меня весьма удивило и даже в какой-то степени возмутило... «Этого мне еще не хватало, – подумала я. – Насмехается он надо мной, что ли?»

Но все оказалось серьезнее, чем я могла предположить. Мужчина оказался очень настойчивым, и я, чтобы развеять скуку моих серых будней, приняла его предложение пообщаться. Переписывались мы ровно месяц. Каждый день. Он писал интересные и содержательные письма, потом вдруг предложил встретиться. Я долго не решалась. «Зачем мне это? – вопрошала я себя. – Новые расстройства и переживания мне ни к чему». И все-таки, и все-таки...

Встречу назначили на 8 Марта. Он приехал ко мне с огромным букетом цветов. Таких мне никто никогда не дарил. Заказал столик в ресторане... Честно скажу, с первого взгляда он мне не понравился – ну не мой «типаж». Но потом я присмотрелась к нему: не альфонс, щедрый, общительный, внимательный... Короче, мы

стали встречаться. И вот прошло со дня нашей первой встречи чуть больше года. Правда, живет он в другом городе, поэтому видимся мы не так часто, но он каждый день звонит мне с вопросом: «Как прошел день?» Желает спокойной ночи и сладких снов.

Любовь ли это? Кто знает... Может быть, и любовь. Но то, что без промысла Божьего не обошлось – точно! Спасибо высшим силам за все те ощущения счастья и востребованности, которые мы пережили за этот год.

Да! Произошло именно так: встретились в пространстве Интернета два одиноких, со сломанными судьбами и больными душами человека, и для каждого из них эта встреча стала островком надежды.

Я пишу стихи. И однажды он попросил: «Напиши стихотворение о нас с тобой». И я написала:

Случайное знакомство в пространстве Интернета
И робкое желанье о встрече наяву.
Волненья и сомненья... Вопрос... – но без ответа...
И принято решенье – пожалуй, я рискну!
И встреча наяву, конечно, состоялась,
И риск оправдан был – сердца забились в такт...
Она в ответ ему счастливо улыбалась.
И с ними ликовал весенний месяц март!

И, когда я говорю своему дорогому мужчине: «Спасибо тебе за твое отношение ко мне и за то, что ты у меня есть...», он отвечает: «Запомни, дорогая, ты достойна большего! Я тебя обожаю!»

Вот так. Если бы этот случай произошел не со мной, я бы не поверила, что такое бывает.

Не бывает, что вы одиноки,
Кто-то так же грустит в этот час.
Не бывает, что в мире огромном
Не нашлось половинки для вас.

Живите, любите и будьте любимы!».

Адрес: Головневой Нине Викторовне,
353560 Краснодарский край,
г. Славянск-на-Кубани,
ул. Юных Коммунаров, д. 70, кв. 66.

КАК СПРАВИТЬСЯ С АВИТАМИНОЗОМ

Питательно и полезно

«Предупреждение Плюс»: Изобилен и разнообразен окружающий нас растительный мир. Но как мы мало знаем о нем и как много забыто из того, что было известно нашим предкам. Богатейший набор полезных веществ, содержащихся в растениях, полностью обеспечивает человека биологически ценной пищей. Цель этого материала – хотя бы отчасти восполнить этот пробел, объяснить, как правильно и разумно воспользоваться тем, что дарит нам природа, и получить при этом заряд бодрости, здоровья, душевного равновесия и комфорта.

«Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство – пищей», – говорил когда-то великий Гиппократ. И это действительно так. Растительная пища является важным фактором восстановления и активизации жизненных сил, а также очищения организма от вредных веществ. В рацион человека входит около 300 видов овощей, корнеплодов, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков; около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов.

По содержанию белков лидирующее положение за **орехами, бобовыми, шпинатом, цветной капустой, кольраби, пшеницей. Все виды орехов имеют достаточный набор аминокислот.**

Жиры находятся в растительных маслах: **прованском, подсолнечном, льняном, горчичном, кокосовом, миндальном, кукурузном.**

По количеству витаминов, минеральных солей и ароматических веществ лидирующее место занимают свежие фрукты.

Одним из непременных условий успешной профилактики витаминной недостаточности является соблюдение правил разнообразного здорового питания за счет обогащения рациона сезонными свежими овощами и фруктами. Остановлюсь на некоторых культурных и дикорастущих растениях.

Зелень с грядки

Укроп. Свежая зелень содержит большое количество витаминов (С, Е, группы В, РР); минеральных солей (калия, кальция, железа, цинка), эфирных масел, органических кислот. Укроп обладает *антисептическим, сосудорасширяющим, противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным и желчегонным* действием. Кроме того, стимулирует *выделение желудочного сока,* а также прекрасно улучшает вкусовое качество пищи.

Сельдерей. В данном растительном продукте содержится большое количество витаминов (С, B_1, B_2, РР, Е, Н, К), микроэлементов (магний, сера, кальций, железо, калий, цинк), эфирных масел, органических веществ, аминокислот и белка.

Свежие побеги этого растения способствуют *восстановлению* ослабленного за зиму организма, стимулируют *деятельность почек,* возбуждают *аппетит*, оказывают *противоаллергическое, болеутоляющее, противомикробное, ранозаживляющее* и легкое *слабительное* действие.

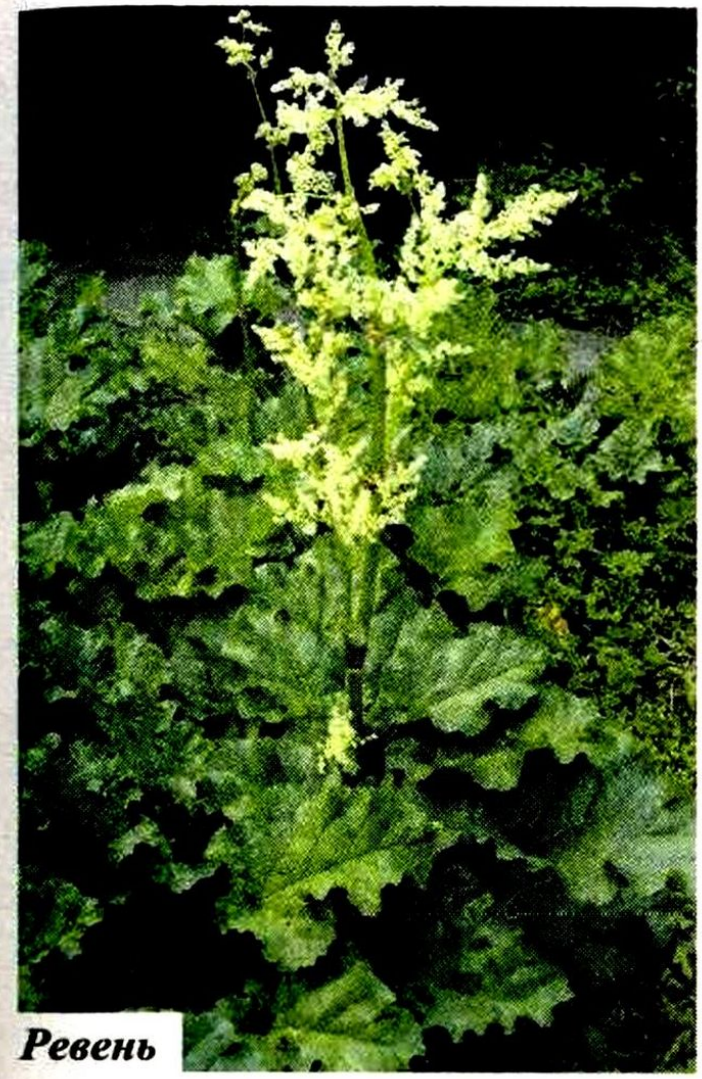
Спаржа – травянистый многолетний овощ. Спаржа богата белками, аминокислотами, витаминами (группы В, РР), аскорбиновой кислотой, каротином, углеводами. Обладает *мочегонным, успокаивающим действием,* снижает *артериальное давление.*

Молодые утолщенные побеги, появляющиеся ранней весной, используют для приготовления вкусных салатов и супов.

А в фитотерапии применяют при лечении болезней *почек, сердца, заболеваний центральной нервной системы.*

Петрушка. Этим неприхотливым растением впервые заинтересовались жители Древней Эллады и Рима. Называли ее сначала «петроселинум» (растущее на камне). Поляки, сохранившие латинский корень «петр», стали именовать растение петрушкой, и в таком виде это слово пришло в русский язык.

В петрушке содержится большое количество витаминов (группы В, С, Е, РР), микроэлементов (железо, магний, калий, кальций, медь), эфирные масла, гликозиды и другие полезные соединения. Растение обладает *мочегонным, желчегонным, смазмолитическим, дезинтоксикационным и антисептическим свойствами.* Кроме того, его используют при различных астенических состояниях, для укрепления *десен* и улучшения *зрения.*



Ревень

Кориандр, или **кинза,** – растение, пришедшее к нам из Южной Европы. В народе его кличут **кишнецом** или **клоповником** за клоповный запах незрелых плодов.

По мере созревания неприятный запах исчезает. В кинзе содержится большое количество витаминов (группы В, С, РР, К, А), минеральных солей (калий, магний, железо, цинк, кальций), растительного белка, эфирных масел. Кориандр обладает *желчегонным, слабительным, ранозаживляющим, противогеморройным, успокаивающим* действием. Повышает секреторную функцию желудка.

Ревень. Содержит витамины (С, РР, К, Е), органические соединения и клетчатку. Обладает *слабительным, противовоспалительным* свойствами.

Щавель обыкновенный. Его листья содержат большое количество микроэлементов (железо, магний, фосфор, кремний, серу), которые необходимы для питания желез внутренней секреции и крови, а также витамины (группы В, С), органические соединения, клетчатку. Щавель особенно полезен для *восстановления организма* после длительного зимнего периода.

Чеснок и лук репчатый. В них содержится немало особых веществ, фитонцидов, защищающих человеческий организм от патогенных микроорганизмов. Кроме того, в чесноке и луке присутствует большое количество микроэлементов (магний, кальций, фосфор, хлор, йод), витамины (С, группы В). Они обладают мощным *антисклеротическим и болеутоляющим действием, повышают устойчивость организма к простудным за-*

болеваниям, снижают уровень сахара в крови и артериальное давление.

Капуста. К ее культурным видам относятся белокочанная, савойская, цветная, кольраби, китайская и листовая. Употреблять этот овощ человек начал с незапамятных времен. Впервые упоминание о капусте как о лечебном средстве можно найти в трудах Гиппократа и Аристотеля. В Киевскую Русь капуста попала в X веке, и практически сразу ее стали применять при лечении *желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистых* и других заболеваниях, а также в качестве *общеукрепляющего* средства.

По содержанию белков она обогнала брюкву, репу, морковь, свеклу, уступая лишь шпинату. Капуста содержит такие важные микроэлементы, как фосфор, калий, кальций, натрий, железо, магний, серебро, никель, цинк, молибден, кремний, свинец. В этом овоще довольно много различных витаминов (аскорбиновая кислота, витамины группы B, D, E, K, H, рутин, а также особый, так называемый «капустный» витамин У, способствующий излечению от *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.*

При лечении можно использовать капустный сок.

Для этого

0,5 л свежевыжатого сока нужно разделить по 150 мл и принимать в течение дня за 45-50 минут до еды.

Курс приема – 4-6 недель. Можно принимать лечение 2-3 раза в год, лучше под наблюдением врача.

В капусте также содержатся органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая, большое количество свободных аминокислот, среди которых много лизина, растворяющего чужеродные белки, попадающие в кровь человека, *холин*, способствующий работоспособности клеток головного мозга и помогающий противостоять развитию болезни Альцгеймера. Кроме того, в ней содержатся пуриновые основания, липиды, жирные кислоты, высокомолекулярные спирты, горчичные масла, гликозиды и другие весьма ценные соединения, которые губительно действуют на кишечные бактерии, туберкулезную палочку, золотистый стафилококк и прочие болезнетворные микроорганизмы.

Из дикорастущих трав в начале лета стоит обратить внимание на растение-целитель **крапиву**, богатую витамином K, гликози-

дами, белком, органическими кислотами, дубильными веществами, микроэлементами (калий, железо, кальций). Очень питательны и полезны салаты и щи из крапивы.

Приготовим – поедим!

Порекомендую несколько рецептов салатов из перечисленных выше растительных продуктов.

Рецепт 1. Салат из белокочанной капусты с морковью

Нам понадобится 200 г капусты, по 2 средние моркови и красных помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки зелени (укропа и петрушки), 3-4 ст. ложки йогурта, соль и сок лимона – по вкусу.

Капусту, морковь, лук нарезать соломкой, соединить с резаными помидорами, смешать, немного посолить, добавить йогурт, лимонный сок и посыпать укропом и петрушкой.

Рецепт 2. Салат из стеблей сельдерея

Взять 2-3 средних стебля сельдерея, мелко порезать, добавить 50-80 г сыра (сулугуни, адыгейский). По вкусу посолить и заправить йогуртом, добавить 1-2 ст. ложки зелени (петрушка, укроп, зеленый лук).

Рецепт 3. Салат из свежей зелени

В равных пропорциях мелко нарезать укроп, петрушку, листья сельдерея, зеленый лук, морковь, зеленый салат. Заправить соусом: смешайте по 1 части лимонного сока, подсолнечного масла и 1-2 дольки толченого чеснока.

Рецепт 4. Салат из крапивы

200 г листьев молодой крапивы опустить в кипящую воду на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, затем нашинковать и положить в салатницу, добавить 25 г толченых ядер грецких орехов. Развести 1/4 стакана отвара крапивы, влить туда же 1 ч. ложку лимонного сока, все перемешать и заправить салат.

Сверху посыпать мелко порезанным зеленым луком и петрушкой.

Всем здоровья и приятного аппетита!

Тамара БОРКУНОВА,
врач-терапевт, кандидат медицинских наук.
Фото А. Цицилина.

БОГАТЫЙ НА РАБОТУ МЕСЯЦ

Заботы садовода в июне

Июнь – первый месяц лета. Хочется, чтобы он был теплым и солнечным, а не таким, как май, – холодным, дождливым и пасмурным. Низкие температуры привели к отставанию в развитии растений почти на две недели. Да и наши работы на открытом воздухе в саду и на грядке тоже были не столь плодотворными, как хотелось, но еще не поздно все исправить.

В теплые солнечные дни и сама погода за нас, поэтому хочется сделать побольше, чтобы летом все цвело и плодоносило, как и требует природа, а мы не огорчались, что о чем-то забыли. При этом помним о своем здоровье, о нагрузках на сердце, мышцы и суставы. Я знаю таких горе-аграриев, которые дорвутся до земли, наковыряются в первый день без меры, а потом все лето лечатся.

Всем известно, что при работе с наклоном корпуса первыми «сдаются» мышцы спины. Поэтому, чтобы труд был в радость и принес пользу, как для участка, так и для организма, разогрейте мышцы:

- исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на талии. Сделайте 10-15 наклонов вправо и влево;
- исходное положение то же. Выполните вращения корпусом 5 раз вправо и столько же влево;
- интенсивно маршируйте на месте, высоко поднимая колени, 3-5 минут;
- сделайте 5-10 приседаний (желательно с прямой спиной).

Переходим к перекапыванию

Рыхлим почву, тщательно выбирая сорняки. Проверяем степень подмерзания земляники. Если растения подмерзали на уровне почвы (во время майских снегопадов), необходимо провести их окучивание. Новые кусты земляники можно сажать с открытой корневой системой, но помните: все растения необходимо полить.

Гелениум

Полив проводим регулярно в течение 2-3 недель с одновременной некорневой подкормкой 0,3%-м раствором мочевины. Раскладываем новые усы земляники для укоренения розеток.

Обрезаем однолетние стебли малины, у ремонтантных сортов сохраняем только начавшие отрастать стебли. У вьющихся растений, в том числе клематисов, которым присуще оголение оснований, обрезаем только верхние части стеблей, чтобы стимулировать развитие нижних побегов. Увядающие кисти сирени обрезаем, не допуская образования семян: этим мы стимулируем хорошее цветение на следующий год. Удаляем корневую поросль у привитой сирени. Вырезаем бурые ветки у туи и других вечнозеленых: они погибли и не восстановятся.

При необходимости продолжаем посадку деревьев и кустарников, если они приобретены с закрытой корневой системой, а также растений для живых изгородей. При этом не забываем о поливе после посадки. Делаем горизонтальные отводки смородины и крыжовника из любимых сортов для укоренения. Проводим прищипку растущих побегов, если необходимо ограничить их рост у лимонника и актинидии.

Уделите особое внимание розам. Именно в июне они подвергаются интенсивному нападению гусениц. Собирать их лучше вручную. Также обратите внимание на поросль.

Если привитые розы за зиму вымерзли, то от корня начинает расти шиповник. Такие кусты лучше удалить сразу, а новые посадить осенью.

Уцелевшие розы поливаем, особенно в сухую погоду. При интенсивном росте побегов необходимо прищипывать их в первую половину лета, чтобы обеспечить ветвление и цветение.

Следим за растениями, чтобы не появились вредители: тля и листовертка (скрученные листья удаляем).

Профилактически применяем фунгициды, чтобы предотвратить развитие болезней. Проведем подкормку растений (жидким коровяком, разведенным в пропорции 1:10) и повторим через 10-20 дней.

Земля прогрелась, можно посеять в открытый грунт (но на ночь прикрывать пленкой) овощные культуры и пряности: кабачки, патиссоны, пророщенные семена тыквы, зелень. Высаживаем рассаду томатов и огурцов, после закаливания – перца и баклажанов.

Если у вас пленочные теплицы, не забывайте следить за прочностью материала, чтобы растения не замерзли ночью.

Пришло время высадить рассаду брюссельской капусты, сельдерея или можно посеять семена прямо в грунт. Завершаем посев укропа, петрушки, кориандра, мелиссы, базилика.

И о прекрасном

Поставим опоры для многолетников с неустойчивыми стеблями. Высеваем в открытый грунт однолетники и многолетники, душистый горошек. Высаживаем в открытый грунт рассаду бархатцев. Выкапываем, делим и пересаживаем гелениумы, маргаритки, рудбекии и другие многолетние растения. Укорененные черенки георгинов сажаем в горшки и ставим

для них опоры. Можно посеять в начале месяца левкои, чтобы осенью они радовали глаз.

Если у вас есть желание и свободное место на участке, можно устроить аптекарский огород из полезных и красивых лекарственных растений. Ничего страшного, что июнь, у нас будет не поздневесенний, а раннелетний посев. Сеем однолетники: ноготки (календула), бархатцы, ромашку аптечную; многолетники: эхинацею, тысячелистник, лаванду, тимьян, ревень. Можно приобрести посадочный материал бадана, пиона уклоняющегося, лимонника и других лекарственных экзотических растений. И вы сможете гордиться своим аптекарским огородом.

Похвальное слово сорнякам

Сама знаю, как одолевают сорняки, особенно этот неистребимый одуванчик. Ведь умудряется же он прорасти в таких местах, что не подкопаться к нему! Поэтому предлагаю вам изменить свой взгляд на этот цветок и начать получать от него пользу.

Многие слышали, наверное, что из одуванчика варят варенье, делают мед и даже вино. Но и корни идут в дело, из них варят «кофе», добавляют ко вторым блюдам, а листья крошат в салаты и щи. И это все потому, что по количеству витаминов (А, В, С, Р), микроэлементов (фосфор, кальций, железо, калий) и полезных веществ (протеины, жирные масла, пищевая горечь, холин, флавоноиды, стерины, дубильные вещества) – всего не перечислишь – одуванчик превосходит многие овощи.

Медики доказали, что употребление блюд из одуванчика сокращает риск развития онкологических заболеваний на 75%, очищает кровь, улучшает обмен веществ, восстанавливает микрофлору кишечника.

Вырывать его, конечно же, нужно, но не спешите выбросить в компостную яму, а приготовьте себе угощение из одуванчика.

Сныть

Витаминный салат

Возьмите по 2-3 горсти вымытых и нарезанных листьев одуванчика, крапивы, сныти и подорожника. Листья одуванчика вымочите в течение 30 минут в холодной подсоленной воде. Листья крапивы бланшируйте 3-4 минуты в кипятке. Измельчите 1 зубок чеснока с 2-3 ядрами грецкого ореха. Добавьте соль по вкусу и заправьте сметаной.

«Кофе» из одуванчика

Корни растения тщательно промойте, высушите и поджарьте в духовке до бурого оттенка. Затем измельчите в кофемолке. Заварите из расчета 10-15 г порошка на 200 мл кипятка и пейте с молоком, сахаром или медом.

И следующий, самый распространенный, сорняк – это сныть. Растение настолько неприхотливо, что встретить его можно везде: в городе, в лесу, на даче. Однако мало кто его пробовал. А ведь сныть по своим полезным качествам стоит в одном ряду

с крапивой и подорожником! В листьях сныти есть все: холин, флавоноиды, кверцетин и кемпферол, укрепляющие стенки сосудов, эфирное масло, клетчатка, каротин и витамин С, минеральные соли и микроэлементы. Употребление сныти помогает выводить жидкость из организма, улучшает формулу крови, обладает желчегонным, противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим, кровоочистительным эффектом, улучшает пищеварение.

Для еды собирают молодые побеги, светло-зеленые и хрустящие, пока они без специфического привкуса.

Зеленые щи

Для приготовления первого блюда вместо капусты положите нарезанную сныть. Но помните, что молодые листочки растения слишком нежные, поэтому варить их нужно 3-4 минуты.

Овощное рагу

Порежьте 3-4 горсти сныти и потушите на растительном масле. Отдельно потушите картофель с луком, чесноком и специями. Перед готовностью все соедините, добавьте немного томата, доведите до кипения. Подавайте к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Пасечники утверждают, что самый лучший мед собирают в мае, так что по возможности добавляйте его в травяные чаи, и тогда простуды обойдут вас стороной.

Я желаю всем читателям почаще смотреть на небо, любоваться облаками, красотой природы, вдыхать ароматы цветов, наслаждаться пением птиц и ценить каждый миг этой жизни. Хорошей всем погоды, и будьте здоровы.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

Порезы, ожоги, ушибы, укусы насекомых

«Предупреждение Плюс»: Наконец-то мы дождались долгожданного лета с ласковым солнышком и голубым небом. Кто-то спешит на свою фазенду сажать овощи, цветы и зелень, кому-то не терпится выехать с детьми, родными и друзьями на природу поближе к речке, пруду или просто на зеленый лужок. А чтобы любое путешествие оставило в памяти только радостные и приятные воспоминания, нужно заранее подготовиться, в том числе правильно собрать дорожную аптечку. Что может понадобиться в той или иной ситуации, нам расскажет наш постоянный автор, врач-инфекционист, доктор медицинских наук Татьяна Александровна РУЖЕНЦОВА.

Наиболее частой проблемой во время отдыха становятся мелкие *порезы* и *ссадины*. Загрязненную поверхность вначале нужно

промыть 3%-м раствором перекиси водорода, поливая на рану или слегка касаясь обильно смоченной марлевой салфеткой (бинтом) или ватным диском.

Можно использовать растворы антисептиков (мирамистин или октенисепт), выпускаемые во флаконах с насадкой-распылителем. После смывания видимых инородных частиц для дезинфекции и быстрого заживления нанесите мазь левомеколь или бепантен плюс.

Дабы предотвратить попадание грязи и избежать механического воздействия, поврежденное место лучше заклеить бактерицидным или специальным гидроколлоидным пластырем, например, урго для ссадин и царапин. В настоящее время также в продаже имеются водостойкие пластыри, с которыми можно даже купаться. Однако не следует оставлять пластырь на длительный срок. При первой возможности (отсутствии риска загрязнения или повторного повреждения) его лучше снять.

Чем больше дышит кожа, тем ссадина быстрее подсыхает и заживает.

Если рана глубокая, более 2 см в длину, необходимо обратиться в травмпункт, ближайшую больницу или поликлинику для наложения швов.

При *артериальном кровотечении* (кровь алого цвета) артерию необходимо сильно прижать одним-двумя пальцами выше места раны, после чего наложить жгут. Можно использовать специальный жгут, купленный в аптеке, или использовать подручные средства: пояс, носовой платок, которые нужно положить на бинт или ткань выше места кровотечения.

При этом следует помнить, что артерия может быть пережата не более 1,5 часа.

Артериальное кровотечение иногда можно остановить, подложив валик из ваты или чистой одежды в область сгиба и затем максимально согнув конечность. Если кровь темная, течет медленно, наложите с помощью стерильного бинта тугую повязку.

Другой проблемой часто становятся *ожоги*. Не забывайте, что детская кожа очень чувствительна к солнечным лучам. Поэтому открытые участки тела лучше обработать специальным детским кремом для загара, например, флоресан детский для загара. Если планируется купание, следует использовать водостойкий состав.

При *термических ожогах* любого происхождения, полученных во время пребывания на солнце, у костра или при случайном контакте с чем-то горячим, необходимо как можно быстрее охладить обожженный участок водой низкой температуры или льдом. После этого нанести на кожу пантенол спрей. Можно использовать мази бепантен, бепантен плюс, левомеколь 3-5 раз в сутки.

При *ушибах* помогут: синяк-off, гепариновая или гепатромбин мази. Их можно наносить только в тех случаях, когда не повреждены кожные покровы. Чем раньше начнете их использовать, тем лучше. Для большего эффекта к месту ушиба следует приложить что-нибудь холодное, но не более чем на 20-30 минут.

Чтобы избежать неприятностей, связанных с *укусами насекомых*, не забудьте взять с собой спрей против комаров и мошек, предназначенный для обработки верхней одежды и палаток. Применять его нужно вдали от детей и продуктов питания. Эффекта, как правило, хватает на 1-2 недели.

Для непосредственного нанесения на кожу используют специальные кремы, стики, спреи (например москитол). Некоторые из них подходят даже для детей старше года.

Одежда для прогулок и походов по лесу должна быть из натуральных тканей, хорошо закрывать все участки тела, кроме кистей рук и лица. Головной убор обязателен.

После укусов насекомых, в том числе комаров, возможны аллергические реакции. Если место укуса сильно опухло, чешется, нанесите на него антигистаминный гель – фенистил или специальные гели и спреи, предназначенные для снятия зуда после укусов.

При возникновении резкой реакции: когда к зуду присоединяются затрудненное дыхание, обильные водянистые выделения из носа и глаз, чихание, нужно срочно принять внутрь антигистаминный препарат. Для детей хорошим средством является зиртек в каплях.

Деткам от года дают по 3-5 капель; до 3 лет – по 10 капель; от 3 до 6 лет – 15 капель, от 6 до 12 лет – 20 капель.

При ухудшении состояния в срочном порядке обратитесь в медицинское учреждение.

Вместе с природой просыпаются и клещи – переносчики опасных заболеваний, например, клещевого энцефалита – тяжелого инфекционного поражения нервной системы, нередко приводящего к инвалидности и даже летальному исходу. Укус насекомого может быть опасен в любом регионе, как в лесных массивах, так и в парках, зонах отдыха, иногда даже на приусадебных участках. Клещи не летают, они подстерегают жертву, прячась на ветках, в высокой траве, ближе к тропам, иногда и в почве под слоем опавших листьев. Они чутко реагируют на запахи, спрыгивают сначала на одежду или волосы, а затем перемещаются к удобному месту, чтобы присосаться. Чаще всего эти насекомые нападают в светлое время суток.

Максимальное число укусов обычно приходится на май-июнь, однако при благоприятных условиях (влажная погода, температура воздуха – от 10 до 20°С) клещи продолжают охотиться до поздней осени.

Сам укус клеща может вызвать акародерматит – покраснение и зуд в области присасывания, а иногда выраженную аллергическую реакцию с мышечными и суставными болями, а также высыпаниями по всему телу. Возможно повышение температуры.

Собираясь на природу, подберите соответствующую одежду. Брюки и рубашки должны быть с длинными рукавами и хорошими застежками, чтобы насекомые не имели возможности подобраться к кожным покровам. Обязателен головной убор. Особое внимание следует обратить на воротник, который должен хорошо закрывать шею. Идеально подойдет капюшон.

Всю одежду, обувь, рюкзаки, а также туристическое снаряжение рекомендую заранее обработать специальными средствами, отпугивающими или парализующими клещей. Для этого подойдут рефтамид, москитол-антиклещ, дэта, гардекс-антиклещ, тундра, таран, фумитокс. Одним из наиболее активно действующих веществ считается перметрин, уничтожающий клещей за несколько минут, который входит в состав спрея торнадо-антиклещ.

Следите, чтобы они не попали на кожу и слизистые оболочки. Если такое все же случилось, необходимо сразу же промыть участок большим количеством воды.

Вернувшись после прогулки, внимательно осмотрите одежду и сумки, кожные покровы, особое внимание обратите на волосистую часть головы и за ушными раковинами, где наиболее часто присасываются клещи.

При *простуде* или *ОРВИ* часто помогает теплый чай с малиной, липовым цветом и медом. Если температура высокая, руки и ноги холодные, примите *жаропонижающее*, например эффералган. Для маленьких детей в аптеке это средство продается в виде сиропа с мерной ложечкой. В горло можно побрызгать мирамистином или октенисептом.

При *учащенном стуле,* случайном попадании в желудок *некачественных продуктов* помогут смекта или энтеросгель. Если же ребенок случайно проглотил что-то несъедобное, необходимо срочно дать выпить большое количество воды (чем больше, тем лучше, но не менее 2 стаканов) и вызвать рвоту, надавив пальцем или ложкой на корень языка. Если не уверены, что все вышло, процедуру лучше повторить. Затем напоить чаем или ненасыщенным компотом.

«Предупреждение Плюс»: Жизнь наша такова, что время от времени каждому из нас приходится сталкиваться с вопросами юридического характера. Человеку неискушенному самостоятельно разобраться в нюансах и тонкостях сложной системы законодательства практически невозможно. Вот мы и решили открыть новую рубрику, в которой профессиональный юрист Евгения Александровна РАХТЕЕНКО будет отвечать на вопросы читателей.

Обратитесь к независимому эксперту

«Приобрел недавно кроссовки, – пишет Семен Яковлевич Костомаров из Углича. – Буквально через несколько дней выяснилось, что они бракованные. Продавец возвращать деньги отказывается, ссылаясь на то, что сначала необходимо провести экспертизу. Боюсь, не окажется ли эксперт заодно с продавцом? Могу ли я настоять на том, чтобы присутствовать при проведении экспертизы?».

Чтобы доказать, что товар некачественный, действительно нужна экспертиза. Вы имеете полное право присутствовать при проведении экспертизы. Более того, вы можете, обратиться за консультацией к независимому эксперту. И если заключение будет в вашу пользу, то есть будет доказано, что в товаре имеются производственные дефекты, продавец обязан вернуть вам деньги за некачественный товар. Плюс в соответствии с Законом «О защите прав потребителей» – в полном объеме покрыть издержки на проведение экспертизы.

При отказе продавца вернуть денежные средства, несмотря на заключение эксперта, следует незамедлительно вручить ответственному сотруднику магазина под роспись (с указанием даты и печатью) письменную претензию.

Согласно ст. 22 Закона РФ «О защите прав потребителей» требование о расторжении договора купли-продажи должно быть удовлетворено в течение 10 дней с момента обращения к продавцу. Если за это время вам не будут возвращены деньги, вы, уважаемый Семен Яковлевич, имеете полное право обращаться в суд.

Кроме того, за нарушение ваших прав потребителя вы можете рассчитывать на компенсацию морального вреда, что предусмотрено статьей 15 Закона РФ «О защите прав потребителей».

Требуйте выписку из истории болезни

«Из-за врачебной ошибки мой хороший знакомый лишился здорового зуба. Уже какой месяц пытается добиться хоть какой-то компенсации, но клиника, где ему оказали некачественную медицинскую услугу, стоит насмерть: мол, ничего не знаем, наша хата с краю. Подскажите, что можно предпринять в данной ситуации?» – спрашивает Иван Гололобов из Тамбова.

Если у вашего знакомого сохранились Договор на оказание медицинских услуг, а также чек на оплату этих услуг, он может направить в адрес медицинского учреждения, оказавшего услугу ненадлежащего качества, претензию. Ее следует отправлять по почте или вручить под роспись. На втором экземпляре обязательно должны остаться фамилия, имя, отчество лица, принявшего документ, его должность и дата. В случае отказа в удовлетворении претензии ваш знакомый вправе обратиться в суд.

В идеале желательно еще иметь выписку из истории болезни. Причем требовать эту выписку нужно не тогда, когда произошел инцидент, а непосредственно сразу после оказания услуги, поскольку в случае, если запахнет жареным, медицинские работники задним числом могут внести любые изменения в медицинскую карту без ведома пациента. А в суде будут рассматривать не челюсть, лишившуюся здорового зуба, а документы.

Имеет ли внук право на наследство?

Следующий вопрос – от Сергея Мистратова из Орла: «У моей дочери, умершей в 2003 году, остался 16-летний сын, мой внук. Имеет ли он право на мое наследство?».

В законодательстве РФ (Гражданский кодекс, глава 63) указаны два основных типа наследования — по завещанию и по закону.

В первом случае все достаточно просто — наследодатель называет в тексте завещания тех, кто унаследует его имущество и в каких пропорциях.

Порядок наследования имущества без завещания определяется по очередности наследования.

Законодатель устанавливает восемь очередей наследников по закону. Наследниками первой очереди являются дети, супруг и родители наследодателя. Внуки и их потомство наследуют по праву представления. Другими словами, внуки наследодателя призываются к наследству лишь в том случае, если к моменту открытия наследства умер их родитель (сын или дочь наследодателя), и наследуют долю своего умершего родителя в равных долях. Количество долей зависит от того, сколько всего человек претендуют на наследство. Вместе с тем к лицам, имеющим право на обязательную долю в наследстве, внуки наследодателя, в том числе несовершеннолетние и нетрудоспособные, не относятся.

В случае, если наследодатель оформит завещание на своих внуков, они вступят в наследство по завещанию. Если завещание не будет оформлено, внуки вступят в наследство по закону. При отсутствии других наследников имущество, принадлежащее наследодателю, будет унаследовано ими в равных долях.

Кассир не прав

«Правомерны ли действия кассира, который отказался оформить мне железнодорожный билет на основании того, что у меня не было с собой паспорта? – задает вопрос Ольга С. из Ставропольского края. – Свои паспортные данные я помню назубок и сообщила их кассиру».

В правилах РЖД четко прописано, что при оформлении железнодорожных билетов необходимо указать точные данные

паспорта или другого документа, удостоверяющего личность. Отказав вам, кассир нарушила пункт 19 Правил оказания услуг по перевозкам на железнодорожном транспорте пассажиров, утвержденных постановлением Правительства РФ от 12 марта 2005 года. Согласно этим Правилам оформление билета производится на основании сведений о документе, удостоверяющем личность пассажира. Предъявлять в кассу сам паспорт Правила не обязывают.

Другое дело, что вам придется предъявить оригинал паспорта при посадке на поезд. По ксерокопии или данным, которые хранятся в вашей памяти, в поезд не посадят. Если же паспорт утерян и никаких удостоверяющих личность документов у вас нет, вам придется (позаботьтесь об этом заранее) предъявить проводнику справку из полиции о том, что документ действительно утерян.

К слову, на неправомерные действия кассира вы можете пожаловаться начальнику вокзала, а если он не примет меры, – обратиться к руководству железной дороги – контактная информация должна быть вывешена на справочном стенде вокзала.

Личный счет подлежит разделу

«Дочь собирается разводиться с мужем, – читаем в письме Ирины Константиновны Ушуевой из Нижегородской области, – у него есть личный счет в банке. Будет ли этот счет учитываться как совместно нажитая собственность при разделе имущества?».

В соответствии со статьей 34 Семейного кодекса Российской Федерации к имуществу, нажитому супругами за время брака, относятся доходы каждого из них от трудовой, предпринимательской и интеллектуальной деятельности, а также получаемые ими пенсии и пособия. Общим имуществом супругов являются приобретенные за счет совместных доходов движимые и недвижимые вещи, ценные бумаги, паи, вклады, доли в капитале, внесенные в кредитные учреждения или иные коммерческие организации, и любое другое нажитое в период брака имущество,

независимо от того, на имя кого из супругов оно приобретено или записано.

Таким образом, исходя из норм Семейного кодекса РФ, если у одного из супругов имеется личный счет в банке, который был открыт в период брака, он является совместно нажитым имуществом и в случае расторжения брака подлежит разделу.

Исключение составляет имущество, которое получено одним из супругов в дар либо в порядке наследования. Также не подлежат разделу между супругами вещи, которыми пользуются дети (например, велосипед, детская мебель), и личные вещи каждого из супругов (одежда, обувь), за исключением меховых изделий и драгоценностей.

Раздел общего имущества может быть произведен как в период брака, так и в течение трех лет после его расторжения по требованию одного из супругов.

Можно и без чека

«Несколько месяцев назад купил внуку в подарок телефон. Через какое-то время он сломался. Пока делали экспертизу, потерял чек. Должны ли мне вернуть деньги без чека? – спрашивает Тимофей Владимирович Комаров из Ульяновска. – Гарантия сохранилась и на ней стоит печать магазина».

В соответствии с п. 1 ст. 454 Гражданского кодекса РФ по договору купли-продажи одна сторона (продавец) обязуется передать вещь (товар) в собственность другой стороне (покупателю), а покупатель обязуется принять этот товар и уплатить за него определенную денежную сумму (цену).

При этом согласно положениям ст. 469 Гражданского кодекса РФ продавец обязан передать покупателю товар, качество которого соответствует договору купли-продажи.

В соответствии со ст. 18 Закона РФ от 07 февраля 1992 года № 2300-1 «О защите прав потребителей» в случае, если товар оказался ненадлежащего качества, покупатель вправе отказаться

от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы. Отсутствие кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющих факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований.

Поскольку у вас сохранился гарантийный талон с печатью продавца, этого достаточно для того, чтобы доказать факт покупки.

Как вернуть девичью фамилию

«Хочу вернуть девичью фамилию, не разводясь с мужем, – пишет И.М. Старкова из Улан-Удэ. – Можно ли это сделать и куда обращаться?».

В соответствии со ст. 58 Федерального закона от 15.11.1997 года №143-ФЗ «Об актах гражданского состояния» лицо, достигшее возраста четырнадцати лет, вправе переменить свое имя, отчество, фамилию.

Для перемены фамилии необходимо собрать следующие документы:

- свидетельство о рождении заявителя;
- свидетельство о заключении брака;
- свидетельство о рождении несовершеннолетних детей, если они есть у заявителя;
- документы, подтверждающие причины, в связи с которыми заявитель просит переменить имя;
- фотография заявителя;
- квитанция оплаты государственной пошлины.
- Заявление о перемене фамилии подается в ЗАГС по месту постоянной регистрации. Срок рассмотрения заявления – 1 месяц.

Однако не забудьте, что после перемены фамилии вам придется поменять и другие документы: загранпаспорт, водительское удостоверение, если оно есть, медицинский полис, пенсионное свидетельство, ИНН.

Объявите бывшего родственника в розыск

И последний на сегодня вопрос — от Анны Ивановны Ш. из Омской области: «Дочь собирается поехать с внуками в отпуск за границу. Но нам сказали, что для выезда за границу даже на несколько дней по путевке необходимо нотариально заверенное разрешение отца. А мы понятия не имеем, где его искать. Более того, он уже три года скрывается от алиментов».

Порядок выезда несовершеннолетнего ребенка за пределы Российской Федерации регламентируется Федеральным законом от 15 августа 1996 г. № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию».

Согласно ст. 20 этого закона несовершеннолетний гражданин Российской Федерации может выехать за границу совместно хотя бы с одним из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей.

Если один из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей заявит о своем несогласии на выезд ребенка, вопрос о возможности его выезда может быть решен только в судебном порядке. Таким образом, в соответствии с действующим законодательством нотариально заверенное разрешение отца для выезда за границу несовершеннолетнего ребенка обязательно.

Однако, поскольку бывший муж вашей дочери является злостным неплательщиком алиментов, я советую вам обратиться в отдел внутренних дел по вашему местожительству с просьбой объявить его в розыск. После того как будет заведено розыскное дело, попросите следователя, чтобы он выдал справку о том, что местонахождение отца ребенка полиции пока неизвестно. Как правило, этого документа достаточно для того, чтобы пройти пограничный контроль при временном выезде ребенка за границу.

Правильный завтрак спасет от инсульта и инфаркта

Не любите завтракать? Совершенно напрасно и даже опасно. У людей, которые пропускают завтрак, повышается риск развития инсульта и инфаркта. К такому выводу пришли израильские ученые. При сбалансированном питании утром работоспособность человека повышается на 30%. Именно в это время организм восполняет четверть от суточной нормы полезных веществ, микроэлементов и витаминов.

В утренние часы происходит наиболее интенсивное «слипание» тромбоцитов в крови, что может привести к образованию тромбов и в конечном итоге развитию *инсульта* или *инфаркта*. Правильный завтрак поможет предотвратить и приостановить развитие этого патологического процесса. Однако он должен состоять только из полезных продуктов. Потребление полуфабрикатов, обработанного жареного или жирного мяса не рекомендуется. Организм с утра еще не проснулся окончательно, а потому переварить полностью такие продукты не может.

Рыжие боятся стоматологов

Обладатели рыжей шевелюры боятся посещать кабинет стоматолога больше, чем люди с другим цветом волос. По мнению шведских ученых, это происходит из-за мутации одного из генов, так называемого меланокортина-1, который вырабатывает меланин у брюнетов, блондинов и шатенов. У рыжеволосых в результате мутации этого гена вырабатывается другое вещество – феомеланин, который включает болевые рецепторы в мозгу, что и вызывает повышенную чувствительность к боли.

Лишний вес «съедает» витамин D

Английские ученые высказали предположение, что у полных людей в организме не хватает витамина D, что является одной из причин развития диабета и различных сердечно-сосудистых заболеваний. В ходе проведенного исследования выяснилось, что содержание витамина D в организме тучных людей повышается, как только они начинают снижать вес.

Велосипед – лекарство от мигрени

Езда на велосипеде значительно уменьшает частоту приступов мигрени и улучшает качество жизни. Это выяснили немецкие ученые в ходе эксперимента, участникам которого было предложено регулярно совершать велопрогулки. Результаты превзошли все ожидания. В течение месяца частота приступов мигрени у тех, кто регулярно крутил педали, значительно сократилась, уменьшилась интенсивность головных болей, пациенты стали меньше принимать обезболивающие препараты.

«Эликсир молодости»

В скором времени на рынке может появиться новый препарат, который в ученых кругах уже окрестили «эликсиром молодости». По предварительным данным, он может не только замедлять процесс старения, но и способствует регенерации клеток. Практическую часть экспериментов ученые из Нидерландов провели на мышах. После введения грызунам вакцины у них повышалась активность, улучшилось зрение и начала отрастать новая шерстка. В ходе лабораторных исследований было установлено, что новое вещество просто убивало клетки, которые провоцируют процесс дряхления. В результате этого срок жизни грызунов продлился на 25%.

Исследователи считают, что новый препарат поможет остановить процесс старения. Однако на данный момент еще не выяснено, как именно он будет влиять на заболевания, возникающие именно в пожилом возрасте.

Возвращение родного сердца

Уникальную операцию провели израильские врачи. 2 года назад 28-летнему молодому человеку, страдавшему хронической аритмией, была проведена операция по замене сердца на искусственное.

Все это время сердце мужчины находилось в лаборатории под наблюдением специалистов отделения сердечной хирургии. Были проведены определенные мероприятия по его восстановлению и последующая ультразвуковая диагностика. Когда выяснилось, что сердце, прожившее 2 года вне организма своего хозяина, находится в полном порядке и готово к работе, врачи

предложили пациенту вернуть его родное сердце на прежнее место. Сделать то, чего до сих пор никто в мире не делал.

Успех израильских врачей открывает очень важную страницу в трансплантации органов. Ведь сегодня этот вид медицины страдает от того, что, во-первых, трудно получить орган, который подходил бы по всем параметрам, а во-вторых, велик риск того, что он не приживется.

Горячее какао улучшает память

Так считают американские ученые, доказавшие, что флавоноиды, содержащиеся в этом напитке, могут улучшить память у пожилых людей. Средний возраст участников эксперимента составлял 73 года, они не страдали деменцией, но примерно у трети из них отмечались расстройства мозгового кровообращения. После того как пожилые люди в течение месяца выпивали каждый день по 2 стакана горячего какао, выяснилось, что кровообращение у них в мозгу улучшилось на 8% , и они быстрее стали выполнять тестовые задания.

«Выращенный» желудок

Британским ученым в лабораторных условиях удалось вырастить искусственный человеческий желудок. Для этого они использовали специальную ткань, способную производить желудочный сок. Ранее подобные эксперименты заканчивались неудачей.

По мнению специалистов, это открытие даст возможность для более глубокого изучения некоторых патологических процессов, происходящих в желудочно-кишечном тракте под воздействием какой-либо пищи или медикаментозных препаратов.

О трансплантации данного органа речь пока не идет, однако в перспективе ученые не исключают и такой возможности.

Ген женского счастья

Почему женщины страдают от плохого настроения чаще мужчин?

Оказывается, мужской половой гормон тестостерон положительно влияет на ген, недавно открытый американскими учеными, который отвечает за настроение. Его высокая активность вызывает возбуждение, тревогу, взволнованность, а низкая под-

держивает ровное, спокойное расположение духа. Поскольку многое в нашем характере определяют гены, одни люди всегда доброжелательны, другие «вспыхивают» по малейшему поводу. В 50 процентах случаев гены мы наследуем от родителей. Поэтому у беспокойной мамы вырастают, как правило, тревожные дети.

Это объясняет, почему мужчины чаще проявляют спокойствие в критических ситуациях и сохраняют выдержку в то время, когда женщины разражаются слезами.

Лекарства против памяти

Многих людей пугает ухудшение памяти. С ужасом они задаются вопросом: не начало ли это болезни Альцгеймера или опухоль мозга? Между тем причина может быть совсем иной, причем неопасной. Как показало исследование, проведенное американскими геронтологами, многие лекарства, прописываемые пожилым людям, негативно влияют на их память. К ним относятся некоторые снотворные, антидепрессанты, а также противоаллергические препараты.

90 процентов пожилых людей принимают как минимум одно из вышеперечисленных лекарств, и более 18 процентов из них жалуются на ухудшение памяти и рассеянность.

Кашу маслом не испортишь!

При условии, если оно оливковое. Такой вывод сделали французские ученые, доказавшие связь между употреблением оливкового масла и снижением риска инсульта. В ходе эксперимента, длившегося 5 лет, в котором приняли участие 7600 человек старше 65 лет, было установлено, что у тех, кто использовал оливковое масло не только для заправки салатов, но и для готовки в целом (в том числе жарения, тушения), риск развития инсульта снизился на 41% по сравнению с остальными участниками.

Люди-бабочки

В мае врачи Санкт-Петербургского ожогового отделения и пластической хирургии клиники МЧС совместно со специалистами из Хорватии провели уникальную операцию по разделе-

нию пальцев на руках у 24-летней девушки, страдающей редкой болезнью – буллезным эпидермолизом. Срастание пальцев на руках по типу варежки к двадцати годам наблюдается у 98% подобных больных.

Пациентов, страдающих этим генетическим заболеванием, называют людьми-бабочками, потому что их кожа столь же хрупка, как крылья у этих прекрасных созданий. Любое, даже самое осторожное прикосновение причиняет им страдания, приводя к образованию незаживающих ран.

В операции принял участие хирург клиники детских болезней Загребского университета Антун Кленак, который за четверть века помог двумстам людям-бабочкам, разработав собственную уникальную методику, позволяющую разделять все пальцы сразу на обеих руках. В то время как стандартная процедура предполагает разделение пальцев только на одной руке и не всех, а лишь двух или трех, рядом стоящих.

Операция, длившаяся более 4 часов, прошла успешно с минимальной кровопотерей, а теперь девушку ждет длительный процесс реабилитации и восстановления функций рук.

«Незаметный» диабет

Отечественные врачи встревожены: среди наших соотечественников резко выросла заболеваемость диабетом, причем многие живут с ним, даже не догадываясь об этом. По мнению специалистов, количество больных диабетом россиян скоро обгонит число страдающих ожирением. Статистика подтверждает этот факт: за последние 35 лет количество пациентов с ожирением выросло в два с половиной раза, а с сахарным диабетом – в 4.

Развитие неврожденного диабета врачи связывают с пренебрежением к своему здоровью, вредными привычками, перееданием, злоупотреблением «мусорной» пищей, малоподвижностью и лишним весом.

По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств.

СОБАЧЬЯ МЯТА

Будра плющевидная

В большом семействе яснотковые (губоцветные), к которому относится будра плющевидная (Glechoma hederacea L.), большинство представителей обладают каким-либо запахом. У одних это приятный аромат, как у мелиссы, другим же достался специфический, чаще неприятный. А так как будра является родственницей мяты и принадлежит к одному и тому же семейству, то прозвали ее в народе «собачьей мятой». Почему собачьей? Да потому, что обладает она специфическим запахом, который большинству людей не нравится.

Есть и другие названия у этого невзрачного растения: грудная или сороканедужная трава, земляной плющ, котятник, сороканедужник. Надо сказать, что зачастую люди наделяли травы теми названиями, которые были созвучны с недугами, при лечении которых они использовались.

Согласно отцу ботаники Карлу Линнею, научное родовое название происходит от древнегреческого слова, означающего «полевая мята». А научное видовое переводится с латинского как «плющевидная» и дано растению за листья и длинные стелющиеся побеги, напоминающие плющ.

Ботаническое описание

Будра плющевидная – это многолетнее травянистое растение с четырехгранным стеблем длиной до 60 см, в нижней части ползучим, укореняющимся, а в верхней половине приподнимающимся. Листья небольшие, накрест-супротивные, округло-сердцевидные или почковидные, крупно и тупо-городчатые. Цветки мелкие, двугубые, фиолетово-синие, расположены обычно парами в пазухах самых верхних пар листьев. Растение имеет сильный специфический запах. Цветет в мае — июле.

Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на юге Дальнего Востока. Растет по влажным тенистым местам, среди кустарников и заливных лугов, на опушках лесов, в тенистых садах, на полях, по дорогам.

Заготовка сырья

Траву собирают в фазе цветения, в мае – июне, срезая ножом или секатором верхние облиственные цветущие части стеблей. В связи с тем, что будра растет большими группами, особенно на свежих вырубках, то заготовить ее в таких местах легко. Сушат сырье в пучках, подвесив на веревке или разложив тонким слоем на решетах или бумаге. Сушку необходимо проводить под навесами, в помещениях или в сушилке при температуре +40^{0}С. Для получения листьев, которые используются в некоторых рецептах, нужно просто высушенную надземную часть обмолотить или ошмыгнуть с нее листья.

Полезные свойства

Лечебные свойства препаратов из будры обусловлены содержанием в ней разнообразных ценных биологически активных веществ. Так, в траве найдено большое количество эфирных масел, каротиноидов, флавоноидов, алкалоидов, минеральных кислот, витамина С.

Видимо, благодаря такому богатому составу полезных веществ трава будры широко применяется в народной медицине многих стран. Известно, что при употреблении **настоя** внутрь *повышается аппетит, активизируется пищеварение* и *улучшается общий обмен веществ* в организме. Он *разжижает мокроту* и *обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, кровоостанавливающим* и *ранозаживляющим* действием. При наружном использовании наблюдается усиление *регенерации* (восстановления) *костной ткани* при переломах.

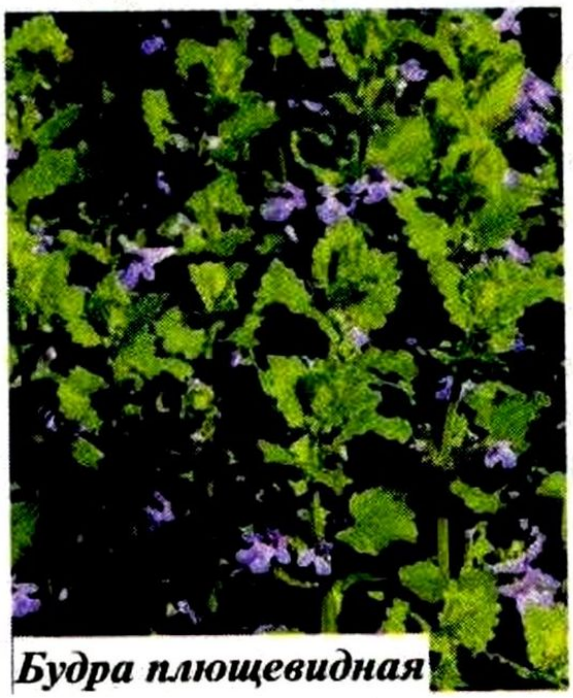
Настойка и **настой** травы увеличивают *желчеотделение*, оказывают *противоопухолевое, лактогенное* и *антибактериальное* действие. **Эфирное масло** известно своими *антисептическими* и *ранозаживляющими* свойствами.

Применение в медицине

В болгарской народной медицине **отвар** травы употребляют для *повышения аппетита*, при *болях в желудке* и *кишечнике*, при *диатезе, подагре, малярии*, воспалительных процессах *в деснах, дыхательных органах*, при *мочекаменной болезни*, как мочегонное и успокаивающее боли в *почках* и *мочевом пузыре*. **Наружно** – для компрессов при *фурункулах* и *гнойных отеках*.

Настой будры хорошо зарекомендовал себя при лечении *простудных заболеваний, бронхита, пневмонии, малярии, застарелых грудных катаров, астмы, гастрита, энтерита* и *колита, кожных болезней, болей в мочевом пузыре*. В народной медицине стран Западной Европы настой пьют при любых *воспалениях слизистых оболочек* и прежде всего при *упорном кашле* и *астме, туберкулезе легких, кровохарканье, длительном хроническом насморке, диарее, почечнокаменной болезни* и *желтухе*. В немецкой народной медицине водный настой будры применяют внутрь при *подагре, малокровии, болезнях дыхательных органов*, сопровождающихся *кашлем, кровохарканьем, астматическими приступами*, при *воспалении мочевого пузыря, болезнях печени, селезенки* и различных *желудочно-кишечных заболеваниях*.

Водный настой будры можно использовать для ванн, обмываний и компрессов при открытых *ранах*, а также лечения длительно не заживающих ран, *порезов, укусов* или *ушибов, язв, стоматитов, зубной боли, диатеза, кожных болезней, судорог конечностей*.



Будра плющевидная

При *рините, ринофарингите, хроническом гайморите* делают полоскания, а при *хроническом ларингите* – ингаляции.

Измельченные свежие листья, приложенные к **нарыву**, ускоряют процесс его созревания и очищение от гноя, уменьшают боль и способствуют быстрому заживлению. Незаменимы листья при *зубной боли* – стоит приложить к больному месту и подержать за щекой, как боль стихает. **Запаренные листья в виде компрессов** используются при *ангине*.

Интересен опыт применения растения на Кавказе. Там принято запаривать будру и делать из нее **аппликации** при *гнойничковой сыпи, прыщах, фурункулах, детской крапивнице*. **Трава, заваренная в воде или молоке,** употребляется при *застарелом катаре, астме, болезнях горла, нарушениях менструального цикла, панариции*. При *сильных ушибах* делают ванны из будры.

Фитотерапевты рекомендуют с осторожностью принимать препараты будры плющевидной внутрь, не превышая рекомендуемых дозировок. А во время беременности и грудного вскармливания от приема этих препаратов стоит вообще отказаться.

Из **свежих** и **высушенных листьев** растения можно заваривать витаминные чаи. А **молодые побеги** и **листья** употреблять в пищу, как шпинат, или добавлять в овощные супы, которым они, будьте готовы, придадут специфический аромат. Молоденькие растения, которые только-только появились, можно добавлять в салаты, что полезно для очищения крови и укрепления иммунитета.

Рецепты

Болезни дыхательных путей, сопровождаемые кашлем.

1 ч. ложку свежей травы настоять в 1 стакане кипятка 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана теплого настоя 2–4 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели.

Отравление свинцом.

1 ст. ложку листьев будры плющевидной залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать холодным по 1/2 стакана 1-2 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели.

Ринит, насморк.

Смешать 2 ст. ложки будры плющевидной с 1 ст. ложкой листьев шалфея лекарственного, залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Настой втягивать попеременно то одной, то другой ноздрей несколько раз в течение дня. Курс лечения – 2-3 недели.

Климактерический синдром.

3 ч. ложки травы залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, проце-

дить. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

Боли в животе, отрыжка, катар кишечника, заболевания почек и мочевого пузыря, опухоли печени, катары легких и бронхов.

5 г листьев будры залить стаканом кипятка, настоять 6 часов, процедить. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана. Курс лечения – 3 недели.

Нарывы.

Хорошо истолченные и превращенные в тестообразную массу свежие листья будры прикладывают к пораженным местам.

Подагра, сыпи, переломы костей.

1 ст. ложку травы будры кипятить в 1 стакане воды на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Употреблять для обмываний и ванн.

Выращивание

Я не рекомендую выращивать на своем участке будру плющевидную, так как ее можно легко найти и заготовить в природе. К тому же в последнее время на газонах приусадебных участков Центральной нечерноземной зоны России будра плющевидная стала злостным сорняком, и хозяева не могут от нее избавиться. Да, вот такое противоречивое растение: с одной стороны – масса полезных свойств, а с другой – злостный сорняк, на который даже гербициды действуют слабо. Кстати, если вы решили «извести» ее химикатами, то лучше не надо, так как от превышения дозировки могут погибнуть и все газонные травы. Остается только механический метод борьбы – тщательное, регулярное вычесывание граблями и вырывание вручную укоренившихся стеблей.

Андрей ЦИЦИЛИН,
заведующий Ботаническим садом
Всероссийского научно-исследовательского института
лекарственных и ароматических растений,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

ТРОИЦА

Эта неразлучная компания – два гуся и цесарка появилась в нашем дворе недавно, но крика и беспокойства от них было больше, чем от стаи кур и сторожевой собаки. Гуси будто вышли из детской песенки про бабусю: один белый, другой серый. Но верховодила ими, как ни странно, маленькая цесарка. Выглядела она для нашей местности непривычно: пестро-серенькая, неприглядная, на голове вместо красного гребешка торчит какой-то рог зеленого цвета. А зелень, напоминающая плесень, спускается с двух сторон головы вроде ушей.

Птица эта из куриной породы, но в отличие от кур хорошо летает. Гуси и цесарка росли вместе с первых дней появления на свет. Остальные их родственники у хозяев не выжили. Поэтому птицы не представляли себя по отдельности. Маленькая цесарка сразу взяла на себя роль мамки, и гуси привыкли ей подчиняться, но до того момента, пока не оказывались рядом с водоемом. А как только их стали отпускать на ближнее озеро, тут-то и закончилась спокойная жизнь их «опекунши». Увидев, что гуси устремились к воде и удаляются от берега, цесарка поднимала такой крик, что все дачные собаки откликались лаем. Голос у нее был хрипловато-резким, как у простуженной торговки. Большое семейство кур не могло перекричать паникершу. Она перелетала через все озеро, бегала по берегу с вытянутой шеей, выгоняя пловцов на сушу.

«Что вы делаете! – казалось, кричала она, – вы же утонете! А ну, марш домой!».

И не успокаивалась до тех пор, пока гуси не выходили на берег. И теперь она уже кричала от радости, от переизбытка чувств, что они живы и снова вместе с ней. Цесарка суетливо носилась вокруг больших птиц, беспокойно хлопала крыльями, боясь, что они снова повернут к воде, и как бы подгоняла их к дому.

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 126 и вложите в конверт вместе с письмом.
101000 г. Москва, а/я 216,
журнал «Предупреждение Плюс».

Жизнь ее проходила в постоянных переживаниях и волнениях за больших друзей. С раннего утра после кормления она, словно сторожевой пес, отгоняла от своих подопечных кур, и те ее почему-то боялись. С диким криком они неслись врассыпную, растопырив крылья и выпучив глаза от страха. Даже хозяйская собака не выдерживала ее хриплого крика и пряталась в будку.

Цесарка, казалось, не боялась никого и ничего, кроме как потерять своих подопечных. Поэтому даже во время прогулки она всегда находилась рядом, постоянно держа гусей в поле зрения. И если они расходились в разные стороны, начинала суетиться, беспокойно кричать, махать крыльями, как бы сбивая всех в стаю.

«Держитесь вместе, а то потеряетесь!» – слышалось в ее голосе материнское беспокойство. Неизвестно, откуда у нее бралось столько энергии целый день держать себя в нервном напряжении.

Она была похожа на мамашу, которая чрезмерно опекает своих детей, лишая их самостоятельности. В общем-то, «дети» доставляли немало хлопот: гуси часто дрались. И такие баталии были самым большим стрессом для маленькой птицы. Как же она ненавидела эти бои! Все ее поведение в эти минуты выражало ужас. Когда гуси били крыльями и вытягивали шеи перед началом поединка, сближаясь и шипя, их серенькая подружка начинала истошно кричать, бегать вокруг них, от возмущения взлетая в воздух.

«Прекратите это безобразие!» – Казалось, еще минута, и она побежит звать на помощь. А когда гусиная баталия прекращалась, она еще долго не могла успокоиться, смешно «ворчала», воспитывая драчунов.

Гуси никогда не трогали свою неуравновешенную «воспитательницу» и не давали в обиду. Они привыкли так жить втроем, не допуская чужих в свою маленькую семью.

Адрес: Остапенко Галине Владимировне, 601144 Владимирская обл., г. Петушки, ул. Строителей, д.4, кв. 66.

Я (ФИО) _____

_____

даю разрешение на публикацию моих писем в журнале «Предупреждение Плюс» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____201__г.

ПОДПИСКА-2017=1+1!

(на 6 месяцев)

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» 99609
«Комплект «ЗОЖ» 99610

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» 19777
«Комплект «ЗОЖ» 36999

ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 128 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой *почтовый индекс, адрес и фамилию.*

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Glechoma hederacea

Будра плющевидная (Glechoma hederacea L.) – многолетнее травянистое растение с четырехгранным стеблем длиной до 60 см, небольшими накрест-супротивными или почковидными листьями, мелкими фиолетово-синими цветками. Цветет в мае-июле. Имеет сильный специфический запах.

(Фото Андрея Цицилина)

4 607161 020036 17006

Подробнее о растении на стр. 120-124 .